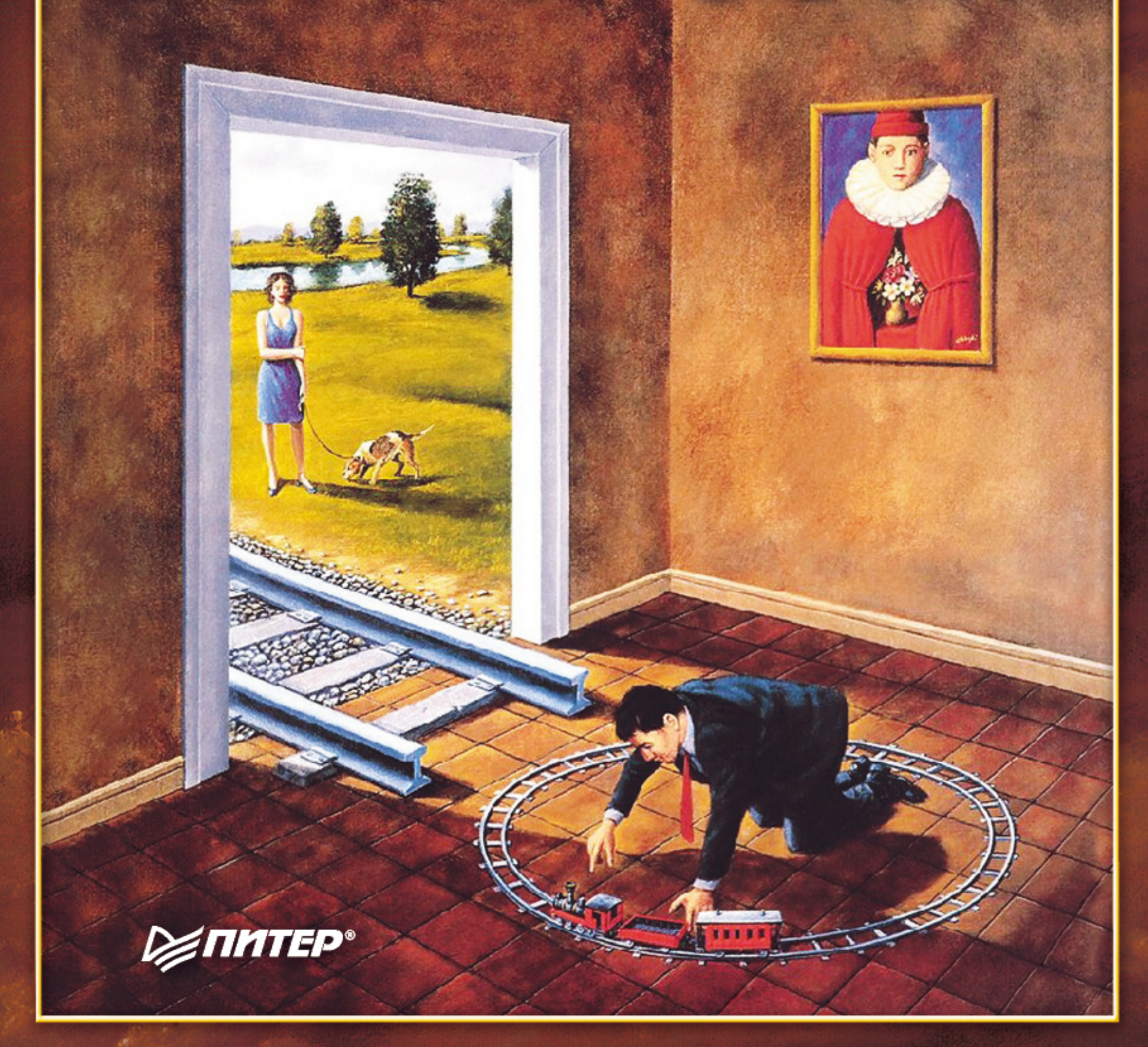
МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Е. П. Ильин

ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ



ПИТЕР

ББК 88.374
УДК 159.922.6(075)
И46

Ильин Е. П.
И46 Психология взрослости. — СПб.: Питер, 2012. — 544 с.: ил.

ISBN 978-5-459-00762-6

Психология зрелости и психология старости — два раздела психологии взрослости, которым посвящена уникальная книга профессора Е. П. Ильина. Учебное пособие охватывает широкий круг актуальных вопросов, среди которых социально-психологические аспекты зрелого и старческого возраста, разновидности зрелости и ее влияние на профессионализм, «бальзаковский возраст», экзистенциальное акме, социальные функции взрослых, старение как процесс и его профилактика, а также многие другие. В конце пособия вы найдете полезные методики и подробный библиографический список.

Издание предназначено для психологов, врачей, педагогов, социологов, представителей смежных специальностей, а также студентов вузовских факультетов соответствующих профилей.

ББК 88.374
УДК 159.922.6(075)

В оформлении обложки использован фрагмент картины Р. Олбински.

ISBN 978-5-459-00762-6

Оглавление

Раздел третий
СТАРОСТЬ КАК ЭТАП ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Введение

Длительное время господствовала точка зрения, что в зрелости психическая сфера человека практически не изменяется. Взрослый человек находится, говоря словами швейцарского психолога Э. Клапареда, в состоянии «психической окаменелости». Считалось, что если по какой-либо причине процесс психического развития не завершился в детстве и юности, то с наступлением зрелости человеку трудно рассчитывать на возможности этого процесса, поскольку механизмы, обеспечивающие развитие, перестают функционировать. Например, У. Джеймс писал, что после 25 лет взрослые почти не могут приобрести новые идеи: бескорыстная любознательность проходит, умственные связи установлены, способность к ассимиляции исчерпана; у большинства людей после 30 лет, по его мнению, характер затвердевает, как гипс, и не изменяется уже никогда. В связи с этим изучать период взрослости, казалось бы, не было и необходимости.

Поэтому в сравнении с многочисленными, едва поддающимися обзору научными исследованиями в области детской психологии исследованиям психологии взрослых до недавнего времени не уделялось достаточного внимания. В связи с этим еще Н. А. Рыбников (1928) выразил озабоченность, что усилия психологов сосредоточены главным образом на ранних периодах жизни человека.

Б. Г. Ананьев в 60-х гг. прошлого века тоже отмечал парадоксальность сложившейся в психологии ситуации, при которой в центре психологического познания развития человека оказался ранний и поздний онтогенез, а на периферии — наиболее продуктивный, творческий и социально активный период жизни человека — взрослость. Б. Г. Ананьев отмечал, что единая научная теория индивидуально-психического развития не может быть построена без социальной разработки ее фундаментального отдела — возрастной психологии зрелости, или взрослости. Под руководством Б. Г. Ананьева в 1960-х гг. были предприняты первые шаги для ликвидации этого пробела. Б. Г. Ананьев поставил вопрос о необходимости изучения изменчивости психических функций у взрослых людей. Однако выполненные под его руководством исследования не касались многих личностных и индивидных особенностей взрослых, не затрагивали изучения тех социальных ролей, которые исполняет человек в период взрослой жизни.

Благодаря появлению новых знаний о структуре развития психофизиологических функций взрослого человека такое мнение было заменено иным, но во многом тоже крайним мнением, согласно которому личностное развитие человека безгранично и развитие является основным способом существования. Согласно этой точке зрения, становление любой функции (физиологической, психофизиологической, психической) происходит непрерывно от рождения до старости, причем различные стороны функций изменяются с разной степенью интенсивности. Если

с культурной, политической и другими сторонами социального развития людей, а также развитием у них компенсаторных механизмов вплоть до глубокой старости можно согласиться, то в отношении развития большинства физиологических, психофизиологических и многих психических функций существуют возрастные ограничения, связанные с периодами зрелости и особенно старения.[1] Поэтому в отношении пожилых людей корректнее было бы говорить не об их развитии, а о видоизменениях, происходящих в организме и личности. Такой подход полностью соответствует описанию У. Шекспиром жизненного пути человека, играющего от рождения до смерти различные роли и выполняющего сопутствующие им функции:

Весь мир — театр.
В нем женщины, мужчины — все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той. Сперва младенец,
Ревущий громко на руках у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий, как печь, с балладой грустной
В честь брови милой. А затем солдат,
Чья речь всегда проклятьями полна,
Обросший бородой, как леопард,
Ревнивый к чести, забияка в ссоре,
Готовый славу бренную искать
Хоть в пушечном жерле. Затем судья
С брюшком округлым, где каплун запрятан,
Со строгим взором, стриженой бородкой,
Шаблонных правил и сентенций кладезь, —
Так он играет роль. Шестой же возраст —
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса — кошель,
В штанах, что с юности берег, широких,
Для ног иссохших; мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
Пищит, как флейта... А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы —
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего.[2]

Самое парадоксальное в этом театре жизни состоит в том, что, как писал Ф. Ларошфуко, мы вступаем в различные возрасты нашей жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет. На каждом

[1] Можно слышать, что процессы инволюции, затухания тоже относятся к развитию. Мне представляется, что в данном случае речь идет об *изменении* функций человека, которое, как известно, может идти как по восходящей (развитие), так и по нисходящей (инволюция) траектории. В Словаре С. И. Ожегова развитие определяется следующим образом: «Процесс перехода из одного состояния в другое, *более совершенное* <...> от простого к сложному, от низшего к высшему» (выделено мной. — *Е. И.*).

[2] *Шекспир У.* Полное собрание сочинений: В 8 т. М., 1959. Т. 5. С. 47.

новом витке жизни и при смене ролей люди должны заново приспосабливаться, так как предыдущий опыт прожитых лет часто может не только не помогать, но и вступать в противоречие с новыми условиями существования и требованиями той или иной роли. При этом, как отмечал Б. Г. Ананьев, человек не является пассивным носителем обстоятельств. Существенной особенностью взрослой личности является ее способность переходить к детерминации развития и приспособления и, что не менее важно, к созданию собственной среды развития и существования.

Период взрослости разделяется на ряд хорошо различимых стадий развития, однако сам процесс развития в зрелом возрасте отличается от процессов развития в детстве, отрочестве и юности. Главная особенность развития во взрослости — *минимальная его зависимость от хронологического возраста*. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека в гораздо большей степени определяются обстоятельствами жизни человека — его опытом, родом занятий, установками и т. д. Ход развития во взрослости невозможно четко очертить какими-либо стадиями интеллектуальных или физических процессов, вместо этого он размечен определяемыми культурой социальными ориентирами, а также ролями, которые входят в состав циклов семейной жизни и карьеры.

Психология взрослости включает в себя два раздела: психологию зрелости и психологию старости. Психологии зрелости в какой-то степени близка относительно новая наука с неясными возрастными границами — акмеология, изучающая пик развития человека (а он чаще всего приходится на период зрелости). Психологии старости близка другая наука — геронтология.

Соответственно этому в данной книге тоже выделены два раздела: психология зрелости с присущими ей социальными ролями, функциями и психология поздней зрелости, или психология старения.

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

Психология зрелого возраста

ГЛАВА 1

Зрелый возраст как вершина развития личности

1.1. Акмеология как наука о зрелом возрасте и пике развития личности

Представления о развитии человека начали складываться еще в начале культурного развития человечества. Тогда предполагалось, что в развитии индивида есть некая высшая ступень его совершенствования. В 144 г. нашей эры именно эту вершину развития как кульминацию деятельности представитель Александрийской школы Апполодор назвал «акме». При этом под «акме» подразумевалось именно само состояние индивидуума, при котором достигается высший результат его деятельности, так называемый звездный час, а не процесс движения к этому состоянию.

Отсюда акмеология определяется как наука, возникшая на стыке естественных, технических и гуманитарных дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии (А. А. Бодалев, 1993; А. А. Деркач, Н. В. Кузьмина, 1993).

> Зрелость: возраст, когда мы все еще молоды, но с гораздо большим трудом.
>
> *Янина Ипохорская*

> Зрелость: возраст, когда ты уже достаточно стар, чтобы знать, чего не следует делать, и достаточно молод, чтобы это сделать.
>
> *Альбер Палле*

Впервые в научный обиход понятие «акмеология» ввел Н. А. Рыбников (1928) для обозначения особого раздела возрастной психологии — психологии взрослости, или зрелости. В 1960-х гг. о необходимости развития акмеологии как науки о развитии взрослых писал Б. Г. Ананьев.

Однако в настоящее время некоторыми учеными-акмеологами зрелость не отождествляется со взрослостью (А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, 2003). Более того, эти категории разводятся на основании того, что не каждый взрослый человек является зрелой личностью, с чем бесполезно спорить. Поэтому в качестве акме авторы рассматривают *только вершину зрелости.*

Эта позиция мне представляется спорной, вызывающей ряд вопросов. Во-первых, речь идет не об отдельных личностях, а о возрастном периоде в жизни человека, в котором психическая и социальная зрелость формируется у большинства людей. Во-вторых, почему тогда, определяя акмеологию, авторы говорят о закономерностях и механизмах *развития* взрослого на пути к зрелости, — значит, период ранней взрослости тоже должен интересовать акмеологию, так как это период формирования зрелости? В-третьих, что же, человек, достигнув вершины зрелости, потом перестает быть зрелым? А если он остается на этой вершине, то, значит, это не пик, а плато, захватывающее большую часть периода взрослости. В-четвертых, выходит, что развитие незрелой или не до конца зрелой личности акмеологию не интересует? В-пятых, вершинное достижение человека (пик), а следовательно, и возраст, в котором оно достигнуто, во многих сферах деятельности объективно определить весьма трудно. Кто скажет, что является вершиной творчества А. С. Пушкина (не путать с болдинским периодом его творчества, когда речь идет о количественной мере, о плодотворности, количестве созданных в этот период произведений, а не о наилучшем их качестве)? Да и «пиков» на протяжении взрослости может быть несколько.

Зрелость была бы лучшим временем нашей жизни, если бы у нас было время.

Неизвестный автор

Молодежь нынче стала настолько зрелой, что сознательно затягивает стадию инфантилизма.

Лешек Кумор

Наконец, акме касается не только развития личности как социального индивида, но и развития индивида как биологического существа. Поэтому акмеология занимается изучением вопроса о том, в каком возрасте и какими средствами человек достигает мастерства и вершин в труде, искусстве, спорте и т. д. Необходимо отметить, что в настоящее время тематика, связанная со словом «акмеология» настолько расширилась, что уже непонятно, чем эта наука отличается от других. Например, пишут об акмеологической культуре личности (Е. В. Селезнева, 1999), об акмеологических особенностях продуктивных учителей (А. Р. Якобчук, 2001), об акмеологических способностях (О. Н. Зубова, 2004), об акмеологических основах развития профессионала (А. А. Деркач, 2004), об акмеологических технологиях развития мышления (С. С. Седова, 2002), проблемах *акмеологических наук* (Н. В. Кузьмина, А. М. Зимичев, 1990), т. е. оказывается, что этих наук уже несколько.

Об этом же свидетельствуют и определения акмеологии, даваемые разными авторами:

- «наука о закономерностях, условиях, факторах и стимулах, содействующих или препятствующих самореализации творческих потенциалов зрелых людей в процессе самодвижения к вершинам профессионализма и продуктивности созидательной деятельности, воплощаемой в социально значимых продуктах культуры, искусства, литературы, науки, техники, образования, а также в самом человеке» (Н. В. Кузьмина);
- «наука, возникшая на стыке естественных, общественных, гуманитарных и технических дисциплин и изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости и особенно при достижении им наиболее высокого уровня в этом развитии» (А. А. Деркач, А. А. Бодалев);
- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; исследует фундаментальные закономерности созидания и самосозидания человека продуктивного профессионала» (Н. В. Кузьмина);
- «наука о достижении вершин в любом виде профессиональной и социальной деятельности» (А. Л. Вассоевич);
- «наука, сформировавшаяся как новая междисциплинарная область знаний; исследует закономерности моделирования вершин индивидуальной, групповой и коллективной деятельности, связанной с решением профессиональных задач» (М. В. Бестаев, Н. В. Кузьмина, В. А. Мошников);
- «новая область научных знаний в системе наук о человеке; предметом ее исследований являются закономерности, факторы и условия самореализации творческого потенциала человека на пути к высшим достижениям жизни и деятельности, профессиональной и непрофессиональной» (Н. В. Кузьмина-Гаршина, Л. Ф. Лунева).

Я придерживаюсь взгляда на акмеологию как на раздел возрастной психологии, связанный с периодом зрелости.

Все работы по изучению взрослости можно разделить на работы по акмеологии индивида, акмеологии субъекта деятельности и акмеологии личности. Область акмеологии индивида представлена на сегодняшний день целым рядом фундаментальных исследований и монографическими обобщениями их результатов (Г. С. Абрамова, 1998; А. А. Реан, 2000; А. Фернхем, 2001) <...> Область акмеологии субъекта деятельности в настоящее время разрабатывается в широком спектре вопросов достижения профессионализма деятельности, профессионального мастерства и самореализации в деятельности, продуктивности деятельности, в том числе разрабатывается проблема сохранности продуктивности в позднем онтогенезе, изучаются фазы творческого процесса, особенности его протекания в зависимости от личностных особенностей работника (А. А. Реан, 2005). Акмеология личности занимается проблемой социальной зрелости личности. С данной проблематикой связаны различные науки, такие как педагогика, психология, социология и криминология, как изучение модели социально незрелой личности.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 43.

1.2. Периодизация взрослости

С давних пор существуют различные подходы к периодизации зрелости. По древней китайской классификации зрелость разделяют на четыре периода: с 20 до 30 лет — возраст вступления в брак; с 30 до 40 — возраст выполнения общественных обязанностей; с 40 до 50 — познание собственных заблуждений; с 50 до 60 — последний период творческой жизни. Пифагор сравнивал возрастные периоды с временами года, и соответственно зрелость охватывала периоды лета (20–40) и осени (40–60).

В мифе о древнегреческом царе Эдипе чудовище Сфинкс задавало всем проходящим мимо путешественникам один и тот же вопрос: «У кого утром четыре ноги, днем две, а вечером три?» Те, кто не мог ответить на этот вопрос, погибали. Эдип дал правильный ответ: человек, ползающий на четвереньках в детстве, ходящий на двух ногах в период расцвета и опирающийся на палочку в старости. Эти периоды жизни называли тремя возрастами человека.

В наше время тоже существуют различные подходы к выделению периодов зрелости. Д. Б. Бромлей (1966) зрелый возраст делит на четыре стадии: раннюю взрослость (21–25 лет), среднюю взрослость (25–40 лет), позднюю взрослость (40–45 лет) и предпенсионный возраст (55–65 лет), являющийся переходным к старости.

Б. Г. Ананьев раздвигает период взрослости. К нему он относит промежуток жизни человека от 18 до 60 лет. Он делит его на три периода: раннюю взрослость (18–25 лет), среднюю взрослость (26–46 лет) и позднюю взрослость (47–60 лет). У Г. Крайг имеются те же периоды, но с иными возрастными границами (21–40, 41–60 и 60–65 лет до смерти). Расширение границ связано, очевидно, с увеличением продолжительности жизни людей в последние десятилетия.

Все авторы сходятся в том, что зрелость расчленяется на раннюю и позднюю. Однако относительно возрастных границ периода взрослости среди психологов отсутствует единое мнение (табл. 1.1).

Таблица 1.1. Возрастные границы зрелости

Автор	Возрастные границы зрелости	
	ранняя зрелость, лет	поздняя зрелость, лет
Биррен Д.	17–25	50–75
Бромлей Д.	21–25	40–55
Бунак В. В.	25–35 (м.) 20–30 (ж.)	После 35 (м.) После 30 (ж.)
Бюлер Ш.	25–45	45–65
Гинзбург В. В.	24–40	45–50
Годфруа Ж.	20–40	40–60
Векслер Д.	20–35	46–53
Карандашев Ю. Н.	20–28	36–44
Крайг Г.	20–40	От 60 и далее
Левинсон Д. (Levinson D. J.)	17–45	От 60 и далее

В данной книге я буду исходить из периодизации Б. Г. Ананьева, согласно которой период зрелости длится от 20 до 60 лет, а все, что позже, — это период пожилого возраста.

Если давать краткую характеристику возрастным периодам зрелости, то необходимо отметить следующее.

Ранняя зрелость — это этап вступления во взрослость, который характеризуется достижением пика биологического созревания организма, оптимизмом молодых людей, планированием ими своего личного и профессионального будущего, достижением возраста гражданской зрелости, изменением социальных ролей, часто разлукой с родительским домом.

Средняя зрелость — это «время расцвета», пика творческих и профессиональных достижений и в то же время у значительной части взрослых — «начало конца», снижения жизненной активности. Это период, который позволяет говорить о сорокалетних как о *поколении руководителей*. В средней зрелости у многих людей появляется потребность передать накопленные знания и умения следующему поколению, и в то же время их могут мучить мысли о нереализованных возможностях, о творческом застое, о том, что годы идут все быстрее и быстрее, а вместе с ними остается все меньше шансов осуществить задуманное. Таким образом, для многих средняя зрелость — это возраст крушения надежд. Это и время «алиментщиков», поскольку именно в этот период происходит всплеск разводов, распад семей.

Поздняя зрелость — это в большинстве случаев окончание профессиональной карьеры, подготовка себя к роли пенсионера, переживание феномена «опустевшего гнезда» в связи с уходом детей из родительского дома, исполнение роли бабушек и дедушек со всеми сопутствующими этим ролям переживаниями и проблемами, и в то же время это возраст, когда люди не хотят признавать неизбежность своего старения, ухудшения своих физических кондиций и внешнего вида. Как пишут Грайс и Бокум, «в результате сорокапятилетний мужчина, все еще считающий, что находится в прекрасной физической форме, может испытать эмоциональное потрясение, когда его пятнадцатилетний сын начнет обыгрывать его в баскетбол». Кесслер говорит: «Такие люди ни за что не хотят расстаться со своими иллюзиями. Они проявляют чудеса изобретательности, продолжая себя обманывать до тех пор, пока наконец реальность не заявляет о себе в полный голос» (2004. С. 652).

Другие подходы к возрастной периодизации. Построение возрастной периодизации осуществляется не только на основе *паспортного возраста*, который показывает, сколько лет человек прожил с момента рождения. Выделяют и другие разновидности возраста, имеющие большую практическую значимость для медицины, геронтологии, психологии.

Биологический возраст помимо наследственности в большой степени зависит от условий среды и образа жизни. Поэтому во второй половине жизни люди одного хронологического возраста могут особенно сильно различаться по морфофункциональному статусу, т. е. биологическому возрасту. Моложе своего возраста обычно оказываются те из них, у которых благоприятный повседневный образ жизни сочетается с положительной наследственностью (большой запас жизненных сил и отсутствие факторов риска).

Психологический (*субъективный*) *возраст* определяется тем, каким по возрасту человек себя ощущает, а также уровнем эмоциональной и интеллектуальной насыщенности жизни. От него зависит сжатость масштаба картины прошлого и бу-

дущего. При сжатом масштабе картины будущего активность человека возрастает. Он стремится к взаимодействию с новыми жизненными ситуациями, к развитию, к жизненным переменам, что находит отражение в большей субъективной событийной насыщенности сжатого по времени будущего. Для людей с пролонгированным будущим характерна меньшая интенсивность субъективной событийной насыщенности на каждый временной отрезок (Е. И. Головаха, А. А. Кроник, 2008).

Мы судим о возрасте исключительно по количеству прожитых лет, но это не всегда верно. Бывает, что у тридцатилетнего, ведущего нездоровый образ жизни, сердце и легкие выглядят на все 50. А иногда у пятидесятилетнего больше энергии, чем у его двадцатилетнего коллеги. И двадцатилетний может оказаться слишком осторожным и осмотрительным, а восьмидесятилетний — рискованным и бесстрашным. Эти три возраста не соответствуют друг другу. Лишь хронологический возраст наступает упорно и неумолимо, как смена времен года. Остальные два могут шагать в ногу с первым, забегать вперед или отставать. Если некоторые люди и могут дожить до 110 лет согласно хронологии, то весьма сомнительно, чтобы биологический и психологический возрасты забегали вперед более чем на 20 лет.

Дж. О'Коннор, *Ян Макдермот*, 1996. С. 124–125.

А. В. Козлова с соавторами (2009) выявили, что чем больше паспортный возраст человека, тем в большей степени субъективный возраст расходится с ним в сторону занижения последнего. Так, у людей 17–23 лет расхождение составляет 1,2 года, 24–35 лет — 4,4, у людей 36–55 лет — 9,7, 56–65 — 12,3 года, и только у людей старше 65 лет этот показатель несколько снижается — 10,0 лет.

Аналогичная закономерность получена также М. П. Карпенко с соавторами (2009) (рис. 1.1).

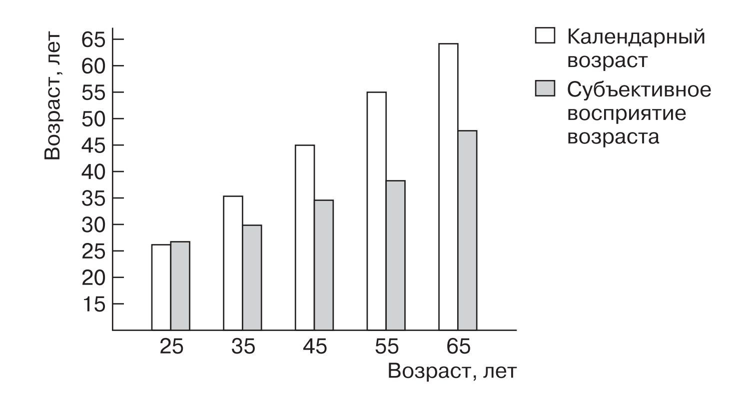


Рис. 1.1. Календарный возраст и его субъективное восприятие людьми разного возраста

Вместе с биологическим возрастом психологический возраст объединяется в понятие *функционального возраста*.

Выделяют также *социальный возраст*, который показывает, как человек себя ведет в определенном биологическом возрасте в соответствии с ожиданиями об-

щества (от лиц зрелого возраста ожидаются: обзаведение семьей и детьми, продвижение по служебной лестнице; от пожилых ожидают степенного поведения, спокойной жизни). С точки зрения социологии и социальной психологии социальный возраст — это метафора, обобщенное понятие, отражающее уровень усвоения социальных норм человеком и усвоенную, принятую им для себя социально-возрастную роль. Это качественная, а не количественная характеристика, потому измеряется не в годах, а в качественных социально-нравственных показателях.

Наконец, в христианской психологии говорят о *духовном возрасте*, который определяет меру духовного развития человека.

В настоящее время произошло размывание традиционных жизненных периодов, которое привело к большей гибкости критериев социального возраста по сравнению с прошлым. Студентами становятся люди в 30–40 лет и даже позже; многие супружеские пары откладывают рождение первого ребенка к середине или концу третьего десятка жизни; браки, разводы и повторные браки встречаются на протяжении всей жизни, а не только в период ранней взрослости (Bernice, Dail Neugarten, 1987).

Основой периодизации жизненного пути является именно социальный возраст. Рассуждение строится на основании приписывания каждому периоду комплекса нормативно-ролевых характеристик, проистекающих из возрастного разделения труда и социальной структуры общества.

Каждый из этих комплексов характеристик выступает как производное некоего ключевого события: брака, рождения ребенка, продвижения по карьерной лестнице и т. п.

Очевидно, что сегодня такой алгоритм периодизации жизненного пути является более актуальным. Другими словами, на современном этапе развития общества возраст социальный превалирует над биологическим. Исследование показывает, что даже те представители «нижнего среднего класса», которые изначально определяли периоды своей жизни через биологический возраст, на определенном этапе переходили к периодизации на основе социально-ролевых функций.

Как воспринимают свой возраст представители шести психотипов

Интеллигенты, для которых образование, самосовершенствование и личностный рост являются определяющими ценностями, при выделении жизненных этапов ставят акцент на прохождении ступеней образования и дальнейшем профессиональном развитии.

Также немаловажным в определении жизненных этапов для интеллигентов являются события, связанные с такой базовой ценностью, как семья. Причем последняя понимается не в узком смысле «обзаведения» оной, но в контексте развития отношений между членами семьи.

Семья является первостепенным фактором при выделении жизненных этапов и для обывателей. Но если интеллигентам в большей мере свойственно говорить о взрослении детей и их становлении, а также о характере взаимоотношений между членами семьи, то для обывателей более характерно упоминание замужества и рождения ребенка — не как процесса, а как некой точки, разбивающей жизнь на «до» и «после». Подобный образ мысли характерен также и для подражателей.

Карьеристы, как представители психографического типа, ориентированного на успех, который для них находит выражение в карьерном росте и сопутствующем повышении материального благосостояния, определяют жизненные этапы как сту-

пени, которые необходимо пройти для достижения вышеупомянутого успеха. В данном контексте получение образования упоминается как необходимый этап для обеспечения карьерного роста.

Дискурс о жизненных этапах гедонистов тоже определен направленностью векторов их ценностного поля. Например, для них характерно связывать тот или иной период не просто с браком, а с первой любовью. Или определять события, происходившие на данном этапе, как приносившие удовольствие.

Независимые, как и гедонисты, склонны выделять в жизненном пути наиболее интересные, позитивные этапы, соотнося их с происходящими на этих этапах событиями.

Подражатели, будучи самым слабым типом, не имеют собственной точки зрения, транслируя воззрения своих «кумиров» на данный момент.

А. Белоусова, *А. Добросовестнова*, 2008.

Часто говорят о пенсионном возрасте, границы которого устанавливаются государством. При определении пенсионного возраста исходят из возраста хронологического — количества прожитых лет.

Разграничения на периоды являются условными, поскольку календарный (хронологический) и биологический, а также психологический возрасты не всегда совпадают.

Человек молод и стар в зависимости от того, каким он себя ощущает.

Томас Манн

1.3. Изменение психических функций в период взрослости

Сенсорная сфера

Зрение. Острота зрения сохраняется на одном уровне до 50 (Кравков С. В., 1950; Рыбалко Е. Ф., 1968 (рис. 1.2); Kline, Shieber, 1985) или даже до 62 лет (Slataper, 1950), а затем в быстром темпе начинает снижаться.

Цветовая чувствительность глаза достигает максимума в 20–30 лет, а в последующих возрастных периодах наблюдается ее неуклонное снижение (рис. 1.3).

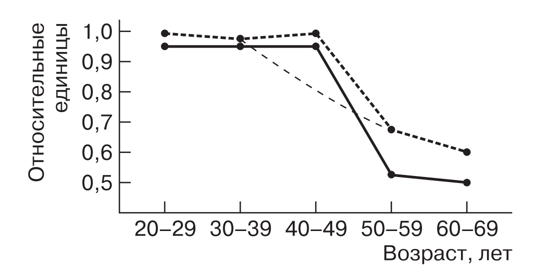


Рис. 1.2. Возрастные изменения монокулярной (сплошная линия) и бинокулярной (пунктирная линия) остроты зрения

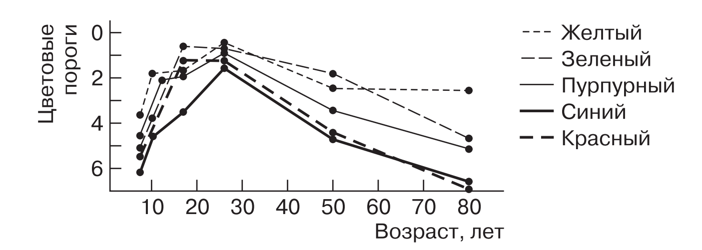


Рис. 1.3. Влияние возраста на цветовую чувствительность глаза (по Смиту)

Поле зрения, по данным Е. Ф. Рыбалко (1968), держится в норме (в направлении вверх — 60 °, вниз — 70, наружу — 90, внутрь — 60 °) на одном уровне до 50 лет, после чего начинает заметно уменьшаться (рис. 1.4).

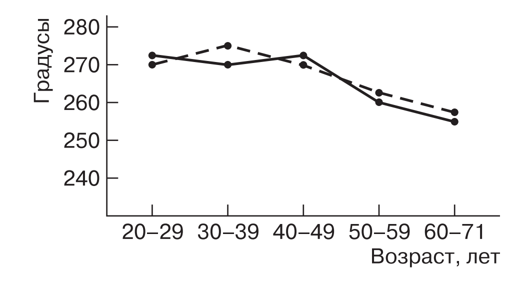


Рис. 1.4. Возрастные изменения поля зрения правого (пунктирная линия) и левого (сплошная линия) глаза (по сумме четырех радиусов)

Критическая частота слияния мельканий (КЧМ) максимальная в возрасте 20 лет. Затем наблюдается четкая тенденция к ее снижению (А. И. Верхутина-Васютина, 1958).

Слух. Слух ухудшается на протяжении всей взрослой жизни, и уже в 50 лет многие люди плохо слышат слабые звуки (рис. 1.5). Если принять пороги слышимости двадцатилетних за эталон, то в 30 лет слуховая чувствительность снижается на 10 дБ, в 40 лет — на 20, в 50 лет — на 30 дБ.

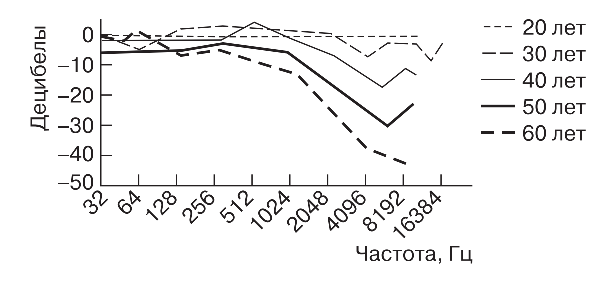


Рис. 1.5. Возрастные изменения слуховой чувствительности человека

В то же время отмечается, что снижение слуха в среднем возрасте редко бывает столь серьезным, что это становится помехой в обычной беседе (Olsho et al., 1985).

В период средней взрослости постепенно и менее заметно снижается *вкусовая* и *обонятельная чувствительность*, а также *восприимчивость к боли* (Bartoshuk, Weiffenbach, 1990).

***

Внимание. В лаборатории Б. Г. Ананьева выявлено, что наибольший уровень произвольного внимания приходится на годы ранней и средней взрослости (18–33 года). С 34–35-летнего возраста уровень произвольного внимания начинает снижаться (Ананьев Б. Г., Степанова Е. И., 1977).

Память. Одно из первых исследований памяти взрослых выполнено в нашей стране Я. И. Петровым (1968, 1974, 1979). Было выявлено, что память различных видов (кратковременная и долговременная, зрительная и слуховая) сохраняется на относительно стабильном уровне в возрасте от 18 до 30 лет. Затем в следующее десятилетие начинается незначительное, но неуклонное снижение памяти. К сожалению, более старшие возрастные группы не были включены в данное исследование.

Мышление и интеллект. По данным Д. Векслера, интеллект достигает своего максимального развития к 19–20 годам, затем наступает фаза стабилизации, что находит подтверждение и в данных отечественных психологов (табл. 1.2).

Таблица 1.2. Уровневые показатели развития интеллекта в ранней взрослости (по Е. И. Степанова, 2000)

Возраст, лет	Мужчины			Женщины		
	вербальный	невербальный	общий	вербальный	невербальный	общий
18–19	115	104	110	113	102	109
20–21	111	99	106	107	102	105
22–23	112	105	110	106	98	103
24–25	114	103	110	107	100	104
26–27	115	104	111	110	100	106
28–29	116	105	112	110	102	107
30–31	116	105	110	113	101	108
32–33	113	103	109	111	102	107
34–35	113	103	110	110	103	107

С периода 30–34 лет происходит спад продуктивности интеллектуальных функций. Если принять способность к логическому мышлению двадцатилетних за 100%, то в 30 лет она составляет 87%, в 50 — 80, а в 60 лет — 75% от эталона (С. Пако, 1960). Наибольший спад обнаруживается в тех случаях, когда имеется дефицит времени на выполнение когнитивных задач. Значительное ухудшение наблюдается в задачах на конструкторскую деятельность, как и вообще при выполнении невербальных тестов.

Данные последних лет не всегда подтверждают это. Так, М. В. Фор (2007) выявлено, что вербальные субтесты более успешно выполнялись лицами в возрасте 47 лет и старше по сравнению с лицами 18–25 лет (соответственно 267 и 245 баллов). То же было выявлено и по математическим субтестам (рост составил от 88 до 103 баллов).

По тесту на пространственное мышление получены противоречивые результаты. Наименьшие баллы были получены в возрастных группах 26–35 и 36–46 лет (соответственно 95,6 и 97,3 балла). В возрастных группах 18–25 и 47 лет и старше показатели были выше и одинаковыми в обеих группах (соответственно 100,1 и 100,7 балла).

Зависимость интеллекта от возраста, выявленная в исследовании «Интеллектуальный потенциал России», которое было проведено в Современной гуманитарной академии под руководством М. П. Карпенко, И. В. Усольцевой и Е. В. Чмыховой на общероссийской выборке в 10 тысяч испытуемых разного возраста, социального и образовательного статуса и т. д. (с использованием теста «Прогрессивные матрицы Равенна»), говорит о том, что среди более интеллектуально развитых испытуемых снижение интеллекта происходит существенно позже и значительно слабее выражено, чем у менее развитых.

В этом исследовании зафиксировано, что независимо от уровня интеллекта испытуемых снижение интеллектуальных способностей в зрелом и пожилом возрастах происходит не так резко, как это показано, например, Д. Векслером.

А. А. Иванов, *И. В. Усольцева*, 2007. С. 23.

Противоречия в оценке возрастных изменений интеллекта во многом сглаживаются, если обратиться к динамике текучего и кристаллизованного интеллекта. Текучий интеллект связан со способностью научения и включает в себя запоминание, индуктивное мышление, восприятие новых связей и отношений между объектами и явлениями. Этот интеллект постепенно уменьшается уже с начала зрелого возраста (рис. 1.6). Правда, имеются данные, что у населения с высоким образовательным уровнем многие способности, относящиеся к текучему интел-

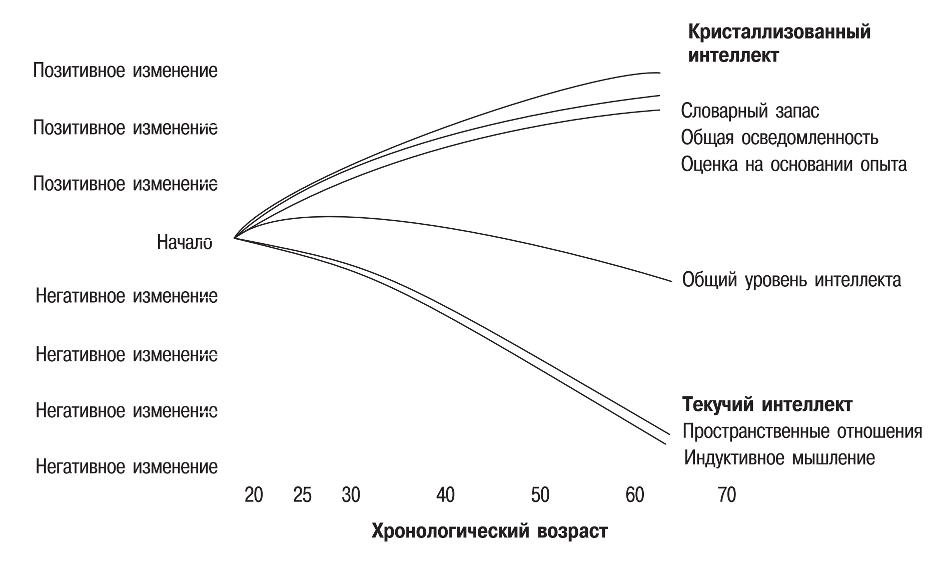


Рис. 1.6. Сравнение изменений с возрастом кристаллизованного и текучего интеллекта (по Г. Крайг, Д. Бокум, 2004)

лекту, с возрастом либо остаются на стабильном уровне, либо даже увеличиваются, у 10–15% — вплоть до 75 лет. Массовое понижение этих способностей наблюдалось только в возрасте старше 60 лет (Schaie, 1983, 1995).

В отличие от текучего кристаллизованный интеллект (общая осведомленность и объем знаний), как правило, повышается в течение жизни до тех пор, пока человек способен получать и сохранять информацию (Neugarten, 1976). Лонгитюдные исследования показали, что по тестам когнитивных навыков испытуемые пятидесятилетнего возраста нередко показывали более высокие результаты, чем когда им было 20 лет. Это объясняет, почему ученые в области гуманитарных и естественных наук достигают наиболее высоких результатов в возрасте 40–50 лет и больше (Dennis, 1966; Simonton, 1990).

Креативность. По данным А. К. Канатова (2000), у мужчин креативность сохраняется на одном уровне в возрастном диапазоне от 25 до 55 лет и лишь в возрасте старше 55 лет снижается (табл. 1.3). У женщин происходит незначительное, но неуклонное снижение с возрастом показателя креативности.

Таблица 1.3. Креативность зрелых мужчин и женщин различного возраста, баллов

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	6,8	6,8	6,9	6,0
Женщины	6,5	6,4	6,2	5,9

М. В. Фор (2007) изучено изменение креативности у людей в возрасте от 18 до 60 лет, разбитых на три группы: 18–25, 26–46 и 47–60 лет. Анализ динамики показал, что в четырех субтестах из шести средние оценки креативности снижаются от одной возрастной группы к другой. Это касается таких показателей креативности, как беглость, оригинальность и гибкость. Автор объясняет это тем, что по мере увеличения с возрастом жизненного опыта человек все реже попадает в ситуации, в которых необходимо искать новые решения, и креативность становится все менее востребованной.

По данным Е. П. Ильина и Е. Черницкой, в диапазоне от 25–30 до 41–50 лет креативность выражена практически одинаково с небольшим подъемом в возрастной группе 31–40 лет (рис. 1.7).

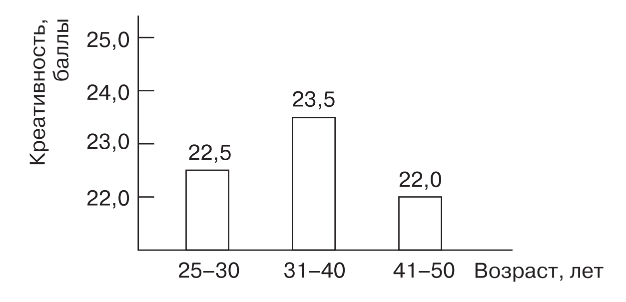


Рис. 1.7. Изменение с возрастом креативности у взрослых

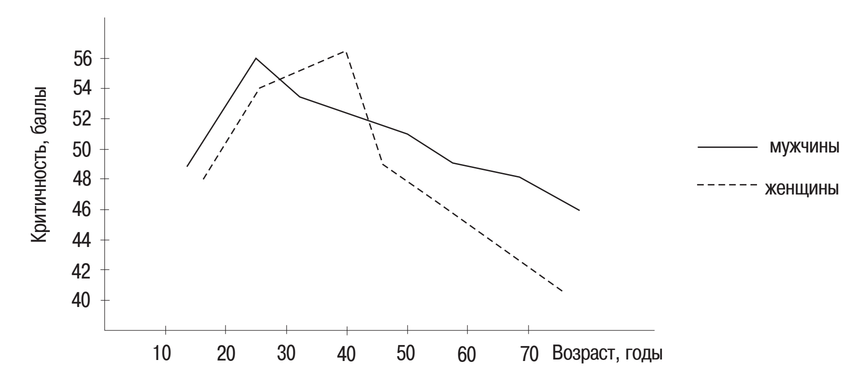


Рис. 1.8. Изменение критичности с возрастом

Критичность мышления. Показано (Friend, Zubek, 1958), что у мужчин пик критичности мышления приходится на 30 лет, а у женщин — на 40, после чего критичность начинает резко снижаться (рис. 1.8). Авторы пришли к выводу, что основными причинами ослабления интеллекта с возрастом являются уменьшение объективности и косность (излишняя категоричность) суждений, стремление подвести все в категорию верного или неверного.

***

Сохранению в течение длительного времени психических функций способствует выполняемая человеком деятельность. Те функции, которые наиболее важны для данной деятельности и обеспечивают ее высокую работоспособность, сохраняются долгое время. Так, у водителей, летчиков и моряков острота и поле зрения сохраняются на высоком уровне до глубокой старости (М. Д. Александрова, 1965). Б. Г. Ананьев, ссылаясь на данные В. И. Кауфмана, отмечает, что с накоплением опыта музыкально-исполнительской деятельности развивается звуковысотное различение, поэтому у взрослых музыкантов оно выше, чем у детей, начинающих учиться музыке (даже весьма одаренных). При высоком уровне образования и интеллектуальной деятельности спада вербальных функций тоже не наблюдается. Наоборот, у лиц умственного труда вербально-логические функции возрастали к 50 годам и снижались лишь к шестидесятилетнему возрасту.

1.4. Изменения эмоциональной сферы в период взрослости

Изменения эмпатии. Возрастные изменения уровня эмпатии у женщин и мужчин по данным Е. П. Ильина и А. Н. Липиной представлены в табл. 1.4.

Уровень эмпатии неуклонно повышается от юношеского возраста, достигая максимального значения у женщин и мужчин в возрасте 40–50 лет. В этом возрасте уровень эмпатии превышает таковой 15–20-летних в два раза. В дальнейшем происходит резкое падение уровня эмпатии как у женщин, так и у мужчин, минимум наблюдается в 60–75 лет. В этой возрастной группе уровень эмпатии даже ниже, чем у 15–20-летних.

Таблица 1.4. Выраженность эмпатии у взрослых мужчин и женщин разного возраста, баллов

Пол	Возраст, лет					
	15–20	21–30	31–40	41–50	51–60	61 и старше
Мужчины	11,1	14,1	17,0	23,2	13,1	10,2
Женщины	12,0	15,3	23,2	24,4	16,3	10,3

У мужчин уровень эмпатии во всех возрастных группах, кроме последней, ниже, чем у женщин (различия достоверные в трех возрастных группах).

Возрастные изменения сентиментальности. Под сентиментальностью понимают излишнюю эмоциональную чувствительность, имеющую оттенок слащавости, приторной нежности или слезливой умиленности. Сентиментальный человек способен легко растрогаться, расчувствоваться, взволноваться, он легко приходит в состояние умиления, т. е. проявляет нежные «чувства» по отношению к объекту, кажущемуся ему трогательным.

Возрастная динамика выраженности сентиментальности у взрослых женщин и мужчин в разных возрастных группах по данным Е. П. Ильина и А. Н. Липиной (2007) представлена на рис. 1.9.

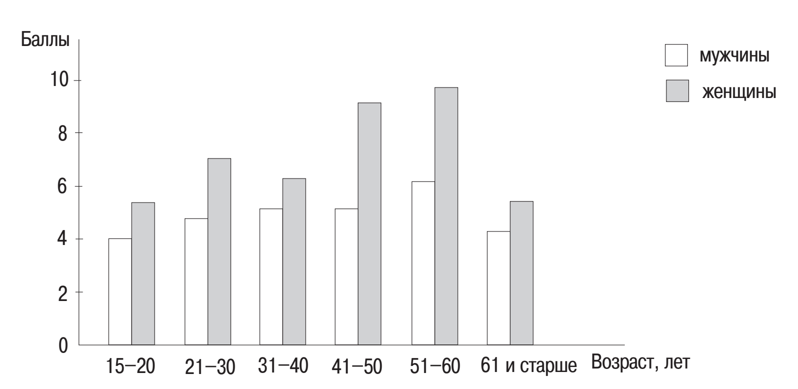


Рис. 1.9. Возрастная динамика изменения сентиментальности

Как следует из представленных на рисунке данных, среднегрупповые значения показателя сентиментальности с возрастом неуклонно возрастают, достигая максимума как у женщин, так и у мужчин в возрасте 50–60 лет. Однако в возрасте 61–75 лет происходит резкое снижение сентиментальности. Между смежными возрастными группами различия достоверные в большинстве случаев (на уровне 0,05–0,001).

Следует отметить, что средние значения показателя сентиментальности у мужчин значительно ниже значений показателя сентиментальности женщин во всех возрастных группах. Выявленные различия статистически достоверны во всех возрастных группах, кроме одной.

Возрастная динамика свойств эмоциональности. К свойствам эмоциональности отнесены эмоциональная возбудимость, интенсивность и длительность эмо-

ций. Как видно на рис. 1.10, среднее значение показателя *эмоциональной возбудимости* у женщин сначала держится на одном уровне в возрастных группах 15–20 и 21–30 лет, а затем начинает постепенно снижаться. В выборке 51–60-летних женщин наблюдается незначительное повышение уровня эмоциональной возбудимости, однако уже в следующей возрастной выборке, у женщин в возрасте 61–75 лет, происходит резкое снижение данного показателя и он достигает своего минимума.

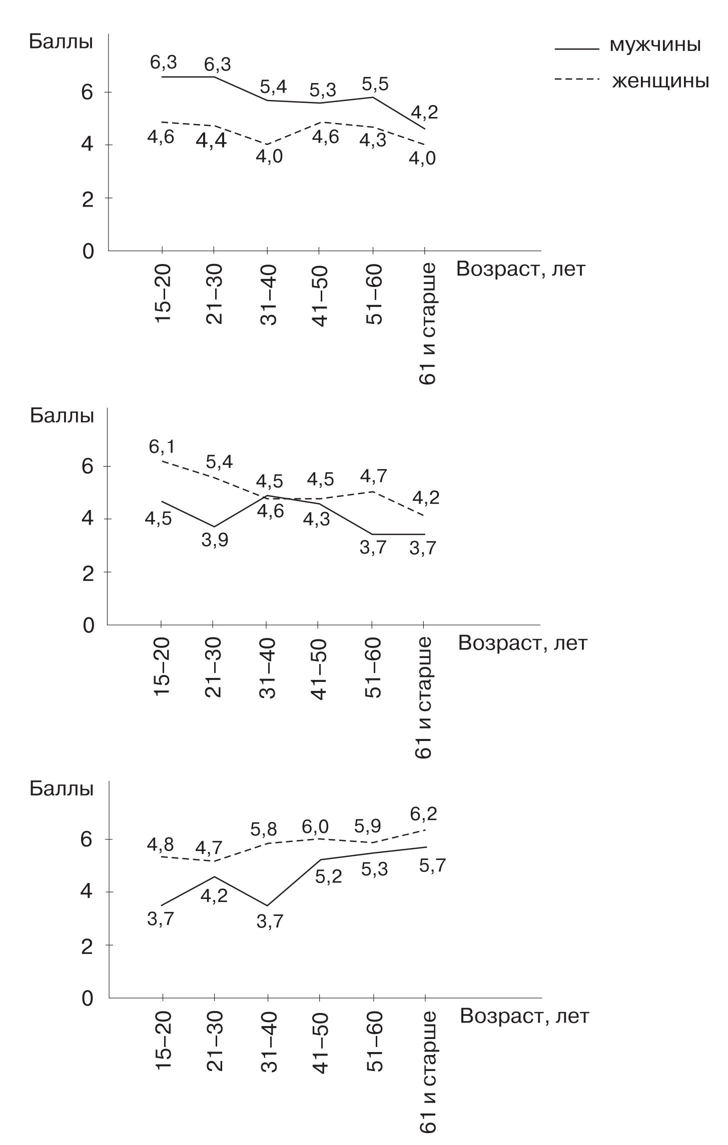


Рис. 1.10. Выраженность свойств эмоциональности у взрослых разного возраста. Эмоциональная возбудимость (верхний рисунок), интенсивность (средний рисунок) и длительность эмоций (нижний рисунок)

Таким образом, можно говорить о том, что имеется тенденция снижения у лиц женского пола уровня эмоциональной возбудимости от юношеского к пожилому возрасту.

У мужчин, в принципе, наблюдается та же тенденция (хотя плохо выраженная) изменения с возрастом уровня эмоциональной возбудимости, а именно постепенное ее снижение (лишь в выборке мужчин 41–50 лет происходит достаточно значительный скачок вверх данного показателя, а далее вновь наблюдается его снижение). Так же как и в выборках женщин, эмоциональная возбудимость максимальна в возрасте 15–20 лет и минимальна в возрастной группе 61–75 лет.

Следует отметить, что у мужчин уровень эмоциональной возбудимости во всех возрастных группах был значительно ниже, чем у женщин (различия достоверны).

Возрастная динамика выраженности интенсивности эмоций. Максимальная интенсивность эмоций у женщин наблюдается в выборке 15–20 лет; далее происходит постепенное снижение с возрастом выраженности данной характеристики эмоций, хотя в возрасте от 31 года до 60 лет наблюдается стабилизация выраженности этого свойства эмоциональности.

У мужчин заметна та же тенденция, но выражена она менее отчетливо в связи с большим разбросом среднегрупповых значений интенсивности эмоций в разных возрастных группах. Однако, так же как и в выборках женщин, интенсивность эмоций у мужчин менее всего выражена в старших по возрасту выборках, т. е. в возрасте 51–60 и 61–75 лет.

Показатели интенсивности эмоций во всех возрастных группах, кроме группы в 31–40 лет, у мужчин были ниже, чем у женщин. Различия достоверны в четырех возрастных группах из шести.

Возрастная динамика длительности переживаемых эмоций. Данные, полученные в отношении этого свойства эмоциональности, существенным образом отличаются от данных, полученных в отношении эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций, а именно наблюдается не снижение показателей, а, наоборот, постепенное их увеличение. Другими словами, мы можем сказать, что в то время как эмоциональная возбудимость и интенсивность эмоций с возрастом уменьшаются, длительность переживаемых человеком эмоций, наоборот, возрастает. Это наблюдается как у женщин, так и у мужчин. У мужчин в возрасте 31–40 лет происходит некоторое снижение данного показателя, но уже в возрасте 41–50 лет мы видим его заметный скачок вверх, и далее он повышается вплоть до самой старшей из обследованных нами выборок мужчин 61–75 лет.

Также следует обратить внимание на то, что во всех возрастных выборках у мужчин по сравнению с женщинами длительность переживания эмоций меньше.

Таким образом, учитывая все полученные нами данные об эмоциональных проявлениях мужчин и женщин, можно сделать вывод, что на протяжении всех возрастных этапов мужчины имеют меньшую эмоциональность, чем женщины. В отношении возрастных изменений различных проявлений эмоциональности наблюдается разная динамика. Сентиментальность и эмпатичность до определенного возраста возрастают и снижаются к старости; эмоциональная возбудимость и интенсивность переживания эмоций с возрастом снижаются, а длительность переживания эмоций возрастает. В результате, если у девушек и молодых женщин (15–20 и 21–30 лет) и юношей и молодых мужчин (15–20, 21–30 и 31–40 лет) показатели

эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций превалировали над показателем длительности эмоций, то затем, начиная с возраста 31–40 лет, соотношения меняются. Теперь уже показатели длительности эмоций превалируют над показателями эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций.

Инициаторы ряда масштабных интернациональных исследований, проводившихся во многих странах и охвативших свыше 100 тысяч человек, выявили, что удовлетворенность жизнью увеличивается с возрастом, причем среди мужчин наблюдается более сильный эффект, чем среди женщин (WorldbValues Study Group, 1994). Та же закономерность установлена относительно положительных эмоций. Все эти возрастные изменения могут быть связаны с историческими факторами, т. е. со сменой поколений, и объясняться тем, что жизнь во всем мире становится хуже, приносит меньше удовлетворения. Таким образом, пожилые люди продолжают оставаться более счастливыми.

Уладить споры вокруг данного вопроса призваны лонгитюдные исследования, в рамках которых производятся наблюдения за одними и теми же людьми на протяжении длительного периода времени. Существует несколько подобных работ по рассматриваемой теме. Так, Хелсон и Лонен (Helson, Lohnen, 1998) анализировали положительные эмоции. В обследовании приняли участие 80 женщин и 20 их супругов. Субъекты обследовались начиная с двадцатисемилетнего возраста до достижения 52 лет. <…> В этот период наблюдается определенный рост положительных и уменьшение отрицательных эмоций <…>

В нескольких экспериментальных работах выявлено, что положительные эмоции и удовлетворенность жизнью усиливаются лишь у мужчин, в то время как у женщин наблюдается обратное. Мрожек и Коланц (Mroczak, Kolanz, 1998), проанализировав масштабную выборку американцев, изучили влияние возраста на эмоциональные показатели <…> Оказалось, рост позитивной эмоциональности отмечается только у мужчин-интровертов. Уменьшение негативных эмоций наблюдалось только среди замужних женщин.

М. Аргайл, 2003. С. 186–187.

1.5. Изменения мотивационной сферы в период взрослости

В период ранней взрослости происходят существенные изменения в потребностях и интересах молодых людей. Они начинают проявлять интерес к совершенно новым для них вещам и в то же время утрачивают интерес к тому, что занимало их раньше. Перед ними встает задача увязать прошлые мечты с реальностью, т. е. их осуществление. В этот период происходит окончательное самоопределение, набирает силу мотив самоутверждения, стремление доказать истину другим, стать победителем в споре, навязать другим свои взгляды, вкусы, решение проблем (Л. Г. Багринцева, 2007).

К. Хорни (1993) приводит данные, из которых видно, как по мере взросления меняются ценности молодых людей (табл. 1.5).

Как видно из этих данных, по мере взросления главной ценностью как у мужчин, так и у женщин становятся семья, здоровье, а такие ценности, как хорошие друзья, любовь, исчезают из этого списка.

Таблица 1.5. Главные ценности молодых людей

Мужчины		**Женщины**	
20–23 года	**30–33 года**	**20–23 года**	**30–33 года**
Творчество	Семья	Любовь	Семья
Интересная работа	Здоровье	Семья	Уверенность в себе
Любовь	Материальная обеспеченность	Хорошие друзья	Творчество
Семья	Продуктивная жизнь	Интересная работа	Чуткость и терпимость
Хорошие друзья	Твердая воля	Творчество	Хорошие друзья
Свобода	Жизнерадостность	Познание	Широта взглядов, образованность

А вот данные, полученные в современной России (А. Е. Ковалев, 2000). Для группы от 15 до 30 лет наиболее важными являются такие ценности, как здоровье, любовь, наличие верных друзей, материально обеспеченная, активная деятельная жизнь. Менее важными ценностями были названы равенство, творчество, обстановка в стране, красота природы и искусства.

Для группы от 31 до 45 лет наиболее важными ценностями являются здоровье, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь, интересная работа, а менее важными — равенство, удовольствия, творчество, красота природы и искусства.

Для группы от 46 до 70 лет наиболее важными являются здоровье, жизненная мудрость, материально обеспеченная, счастливая семейная жизнь. Не придается особого значения удовольствию, творчеству, равенству, познанию.

Интересен тот факт, что различий в ценностях между мужчинами и женщинами в каждой возрастной группе не обнаружилось.

По более поздним данным М. В. Фломиной (2009), для россиян разного возраста характерны следующие ценностные ориентации (табл. 1.6).

Е. А. Лукина (2005) изучала изменения потребностей у взрослых людей разного возраста. В период ранней взрослости (20–25 лет) доминирует стремление к самовыражению и самоутверждению. В среднем возрасте (26–40 лет) актуализируется потребность в самореализации, остается актуальной и потребность в самоутверждении, но в отличие от предыдущего возрастного периода самоутверждение идет за счет реализации своего внутреннего потенциала (способностей); при этом большое значение имеет уже не только и не столько уважение и одобрение со стороны других, сколько самоотношение. В период поздней взрослости (41–55 лет) наиболее актуальна потребность в безопасности. К концу этого периода начинает возрастать ценность духовной сферы, альтруизма, служения другим. После 55 лет эти потребности начинают доминировать, причем в социальной сфере. Увеличивается ценность творчества и самореализации, а также гностических эмоций. Это приводит к новому смыслу жизни. Таким образом, в течение периода зрелости происходит переориентация направленности личности с себя на другого.

Таблица 1.6. Усредненные ранговые показатели ценностных ориентаций по методике М. Рокича

Молодежь (18–29 лет)	Люди зрелого возраста (30–54 лет)	Пожилые люди (55–60 лет)
Терминальные ценности		
Любовь (4,1)	Здоровье (2,8)	Здоровье (3,7)
Развитие (5,0)	Свобода (5,7)	Интересная работа (6,5)
Уверенность в себе (6,8)	Уверенность в себе (6,7)	Счастливая семейная жизнь (6,8)
Свобода (6,9)	Любовь (7,0)	Активная деятельная жизнь (6,9)
Активная деятельная жизнь (7,0)	Счастливая семейная жизнь (7,5)	Наличие хороших и верных друзей (7,4)
Инструментальные ценности		
Независимость (5,2)	Независимость (4,6)	Образованность (5,3)
Широта взглядов (5,8)	Честность (5,0)	Ответственность (5,4)
Жизнерадостность (6,0)	Ответственность (5,1)	Самоконтроль (6,6)
Образованность (6,8)	Жизнерадостность (8,1)	Воспитанность (8,2)
Эффективность в делах (7,8)	Терпимость (8,8)	Широта взглядов (8,2)

А. К. Канатов (2000) показал, что с возрастом происходит уменьшение широты интересов (табл. 1.7).

Таблица 1.7. Возрастные изменения широты интересов, баллов

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	4,1	3,5	3,1	3,6
Женщины	4,2	3,6	3,4	3,4

Половое влечение как одна из потребностей взрослого человека также существенно изменяется с возрастом (рис. 1.11), причем неодинаково у мужчин и женщин: если у мужчин оно с возрастом снижается, то у женщин — нарастает.

В связи с этим возникают две конфликтные фазы (в ранней и поздней взрослости), а гармония в сексуальной активности мужчин и женщин приходится на среднюю взрослость.

Кривая сексуальности женщин на рис. 1.11 расходится с данными о частоте половых актов женщин разного возраста, полученными А. М. Свядощем (1974): в возрасте 16–20 лет она составляла 2,8 раза в неделю, в 30 — 2,2, в 40 — 1,5, в 50 — 1 раз, в 60 лет — 0,6 раза. Однако это расхождение перестает быть таковым, если сравнить эти данные с кривой для мужчин и учесть, что инициаторами половых актов чаще являются мужчины.

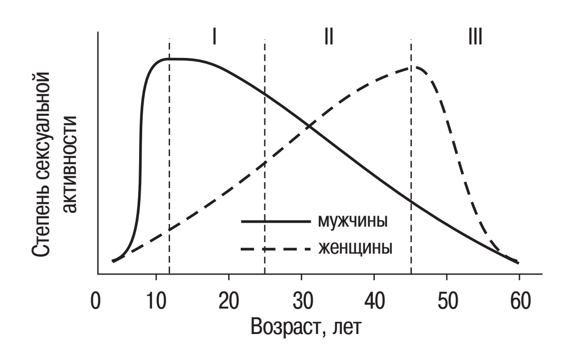


Рис. 1.11. Сексуальная активность мужчин и женщин в разном возрасте

По данным Верофф с соавторами (Veroff et al., 1960), Е. И. Кулагиной и Т. В. Корниловой (2005), мотивация достижения у взрослых с возрастом (к 50 годам) снижается, однако такая динамика наблюдается не во всех группах испытуемых. В частности, по данным последних авторов, у риелторов с возрастом (от 20 до 51 года) она растет, что указывает на роль профессиональной деятельности не только в сохранении, но и в развитии ряда личностных образований.

В производственной сфере мотивация может быть двух видов: на получение быстрого результата и на развитие предприятия, бизнеса. По данным Е. П. Ильина и Е. Черницкой, эти два вида мотивации изменяются с возрастом разнонаправленно: мотивация на результат увеличивается, а мотивация на развитие уменьшается (рис. 1.12).

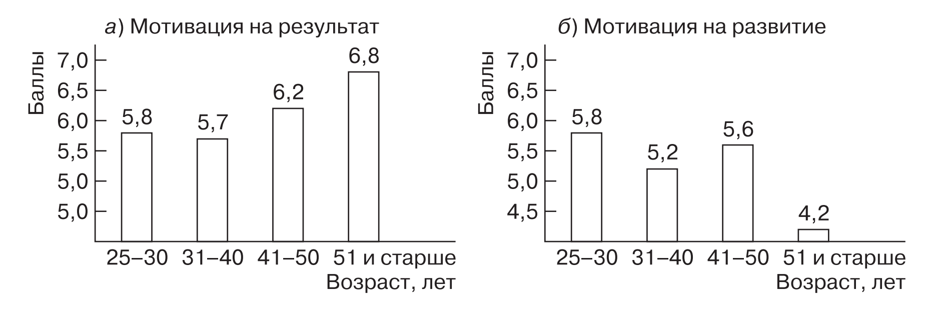


Рис. 1.12. Изменение с возрастом производственной мотивации

1.6. Изменение психомоторной сферы в период взрослости

Мышечная сила у мужчин растет до 25 лет, а затем начинает снижаться и в возрасте свыше 50 лет уменьшение достигает 10 кг и больше (рис. 1.13). У женщин максимум мышечной силы достигается раньше — в 21–22 года, затем тоже постепенно уменьшается.

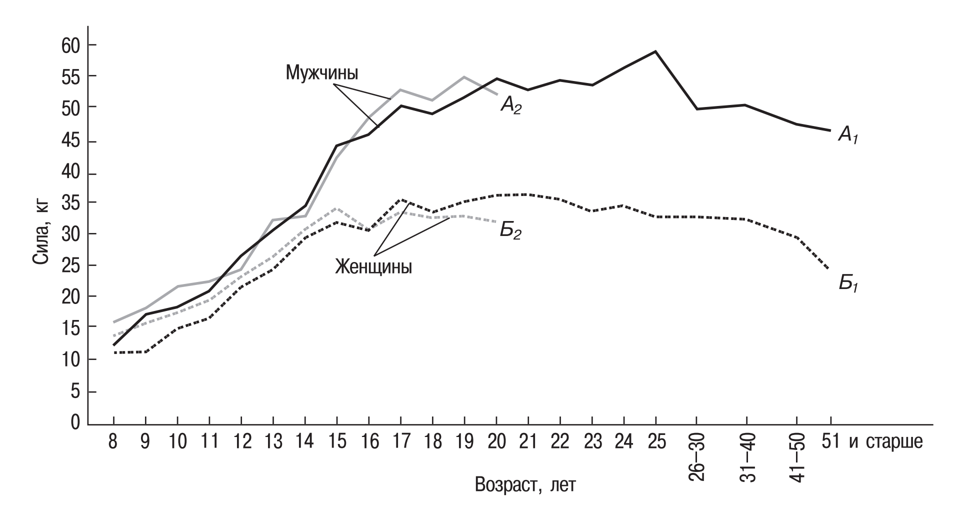


Рис. 1.13. Изменение силы кисти с возрастом $А_1$ и $Б_1$ — данные середины 50-х гг. (Е. П. Ильин, 1958), $А_2$ и $Б_2$ — данные середины 80-х гг. (Б. А. Анчугин)

По данным Б. Майлса (1931), скорость моторных реакций руки и ноги у взрослых остается довольно стабильной от 18–29 до 50–59 лет и лишь в 70–89 лет незначительно снижается. По другим данным (Уэлфорд, 1958), от 15–24 до 65–72 лет время сложной реакции увеличивается, причем тем в большей степени, чем сложнее задача, т. е. в зависимости от количества сигналов, на которые приходится реагировать (рис. 1.14).

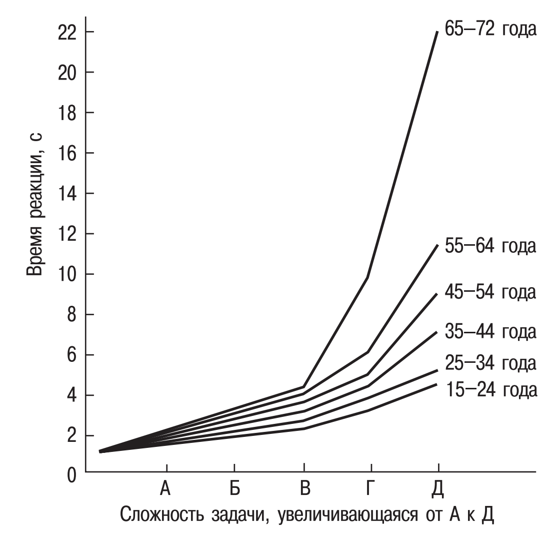


Рис. 1.14. Зависимость времени сложной реакции в различном возрасте от сложности задачи

Точность движений руки, по данным Б. Майлса, за этот же период неуклонно снижается (рис. 1.15).

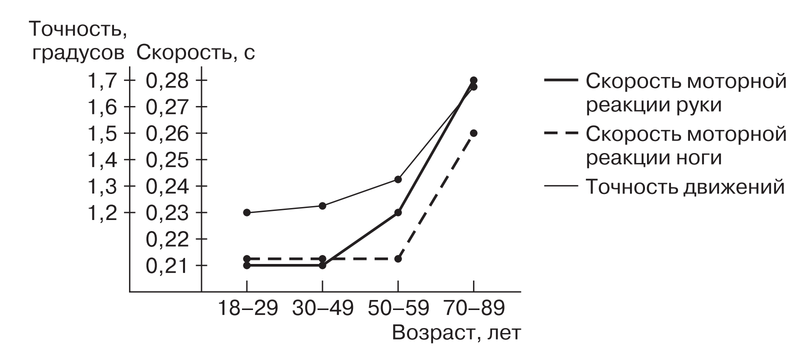


Рис. 1.15. Изменение психомоторных показателей в период взрослости (по Б. Майлсу)

А. А. Гужаловский (1978) составил сводную таблицу критических периодов инволюции психомоторных качеств у взрослых (КПИ), во время которых наблюдается наибольшее их снижение (табл. 1.8).

Таблица 1.8. Периоды инволюции для различных психомоторных качеств

Показатели		**Пол**	**Возраст, лет**						
			26–30	**31–35**	**36–40**	**41–45**	**46–50**	**51–55**	**56–60**
Скоростные		М	КПИ	КПИ	КПИ				
		Ж			КПИ		КПИ		
Силовые		М					КПИ		
		Ж			КПИ	КПИ		КПИ	
Скоростно-силовые	прыжки	М	КПИ						
		Ж		КПИ	КПИ				
	метания	М	КПИ				КПИ		
		Ж			КПИ		КПИ	КПИ	
Общая выносливость	бег 500 м	М			КПИ				
	бег 1000 м	Ж		КПИ	КПИ	КПИ	КПИ		
Скоростно-силовая выносливость		Ж		КПИ	КПИ	КПИ			
Силовая выносливость		М			КПИ	КПИ	КПИ		
Ловкость		М	КПИ		КПИ		КПИ		
		Ж			КПИ		КПИ		
Гибкость		М			КПИ	КПИ			
		Ж	КПИ		КПИ				

1.7. Изменение личностных свойств в период взрослости[1]

Ответственность как черта личности в период зрелости практически остается на стабильном уровне (Е. П. Ильин, Е. Черницкая). Так, в возрасте 25–30 лет она равнялась 5,4 балла, в возрасте 31–40 лет — 5,0, в возрасте 41–50 лет — 5,3 и в возрасте от 51 года и старше — 4,9 балла.

По данным А. К. Канатова (2000), с возрастом уменьшается *гибкость поведения* (табл. 1.9).

Таблица 1.9. Изменение с возрастом гибкости поведения, баллы

Пол	Возраст, лет			
	до 25	26–40	41–55	старше 55
Мужчины	5,5	5,1	4,3	3,7
Женщины	5,0	4,4	4,0	3,5

Возрастная динамика показателей агрессивности. Агрессивность как интегральное свойство личности имеет различное выражение: это и наступательность (напористость), и неуступчивость, и мстительность, и бескомпромиссность, и нетерпимость к мнению других.

У женщин с возрастом уровень всех свойств агрессивности снижается (табл. 1.10). Это значит, что чем старше женщины, тем менее агрессивными они становятся. Так, если показатель суммарной агрессивности в возрасте 15–20 лет был равен 28,8 балла, то в возрасте 61–75 лет — 18,0 балла (Е. П. Ильин, А. Н. Липина).

Таблица 1.10. Изменение с возрастом характеристик агрессивности у женщин, баллы

Возраст, лет	Наступательность	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость
15–20	6,2	6,75	4,4	5,35	6,1
21–30	6,5	6,65	3,55	4,9	5,3
31–50	5,9	6,0	3,3	4,75	5,7
51–60	4,85	5,7	2,7	3,65	5,2
61–75	3,6	3,75	2,35	3,6	4,7

У мужчин наблюдается несколько иная возрастная динамика свойств агрессивности (табл. 1.11). Если в выборках женщин происходит постепенное и неуклонное снижение показателей негативной агрессивности (мстительности и нетерпимости к мнению других), то у мужчин наблюдается сначала возрастание

[1] К сожалению, имеющиеся в литературе сведения отрывочные, что не дает возможности составить полное представление о личностных особенностях взрослых.

показателя мстительности в группе мужчин 21–30 и 31–59 лет и лишь в следующих возрастных группах наблюдается некоторое его снижение.

Таблица 1.11. Изменение с возрастом характеристик агрессивности у мужчин, баллы

Возраст, лет	Наступательность	Неуступчивость	Бескомпромиссность	Мстительность	Нетерпимость
15–20	6,6	7,3	5,2	5,9	7,5
21–30	7,5	7,3	4,5	6,9	7,2
31–50	5,4	5,15	3,4	7,1	6,5
51–60	4,9	5,7	4,5	6,1	5,2
61–75	4,5	4,1	5,3	4,7	5,1

Наблюдается у мужчин отличная от женщин возрастная динамика и по шкале «бескомпромиссность»: постепенно возрастая, она принимает свои максимальные значения в выборке мужчин 31–50 лет. Однако далее она начинает снижаться и у мужчин в возрасте 61–75 лет достигает уровня мужчин 15–20 лет. Несмотря на неоднозначную возрастную динамику разных свойств агрессивности, можно все же констатировать, что с возрастом агрессивность мужчин существенно снижается (в возрасте 15–20 лет суммарный показатель агрессивности равняется 32,5 балла, а в возрасте 61–75 лет — 22,7 балла).

Выявленная динамика изменения с возрастом агрессивности у мужчин и женщин, на наш взгляд, вполне объяснима. Люди молодого возраста меньше готовы идти на компромиссные решения, уступать что-либо без спора, они менее сговорчивы. Они предпочитают вместо поиска решений, устраивающих всех, т. е. какого-то компромисса, «золотой середины», стоять на своем, даже если они оказываются не правы. Люди зрелого возраста больше осознают, что достаточно часто, желая того или нет, приходится идти на уступки, искать компромиссы и отказываться от чего-нибудь в пользу других. Что касается наступательности, или напористости, можно отметить, что выявленная динамика может быть связана с тем, что молодые люди больше проявляют инициативу, самостоятельно ставят перед собой цели и решительно их добиваются. С возрастом же такая напористость постепенно снижается, так как у людей пожилого возраста уже нет необходимости проявлять инициативу в разных сферах деятельности, в то время как для молодых людей напористость, инициативность, т. е. выражение позитивной агрессивности, необходимы для успешной учебы, продвижения по карьерной лестнице.

Итак, и у женщин, и у мужчин на протяжении всех возрастных этапов происходит постепенное снижение как отдельных свойств агрессивности, так и интегрального показателя агрессивности (средней величины из суммы показателей всех свойств), и только в выборке 50–60 лет наблюдается незначительный подъем уровня агрессивности (табл. 1.12).

Во всех возрастных группах агрессивность мужчин выше, чем у женщин; различия достоверные, кроме возрастной группы 41–59 лет, но и в этом случае различия близки к достоверным.

Таблица 1.12. Возрастная динамика изменения агрессивности, баллы

Возраст, лет	Женщины, $M \pm \sigma$	Мужчины, $M \pm \sigma$	t	p
15–20	6,5 ± 1,2	7,7 ± 1,4	2,14	<0,05
21–30	5,0 ± 1,2	6,5 ± 1,3*	2,11	<0,05
31–40	5,0 ± 1,2	6,2 ± 1,2	2,09	<0,05
41–50	4,5 ± 1,0*	5,5 ± 1,2*	1,91	
51–60 лет	4,7 ± 1,2	6,0 ± 1,3*	2,13	<0,05
61–75	3,5 ± 1,0*	5,0 ± 1,4*	2,12	<0,05

Следует, однако, отметить, что возрастная динамика агрессивности в период взрослости во многом зависит от вида профессиональной деятельности. Например, Е. М. Пановой (2009) выявлено, что у воспитателей детских дошкольных учреждений агрессивность по мере увеличения стажа работы (следовательно, и возраста) не снижается, а возрастает.

Возрастные изменения конфликтности. Конфликтность является интегральным свойством личности. В него входят шкалы «вспыльчивость», «обидчивость» и «подозрительность»; сумма баллов по данным шкалам дает обобщенный показатель конфликтности.

Таблица 1.13. Возрастная динамика характеристик конфликтности у мужчин и женщин, баллы

Возраст, лет	Мужчины			Женщины		
	вспыльчивость	обидчивость	подозрительность	вспыльчивость	обидчивость	подозрительность
15–20	8,1	4,3	5,2	8,0	4,6	5,6
21–30	7,9	4,7	5,7	8,2	4,4	4,6
31–50	5,8	4,9	6,4	6,0	5,9	5,7
51–60	5,3	6,7	5,5	5,5	6,9	4,5
61–75	4,7	7,4	4,2	4,1	7,7	4,1

Из данных табл. 1.13 видно, что у мужчин и у женщин имеет место постепенное и неуклонное снижение с возрастом показателя «вспыльчивость» (Е. П. Ильин, А. Н. Липина). Такая динамика вполне предсказуема и объяснима. Известно, что молодые люди более импульсивны, чем люди более зрелого возраста; они не умеют сдерживаться, когда их незаслуженно обвиняют, они более раздражительны. Если кто-то выводит их из себя, они не могут не обращать на это внимание, т. е. у них есть потребность немедленно отреагировать. Молодым людям в конфликтной ситуации трудно владеть собой, и они не могут не реагировать на критику в свой адрес. С возрастом же люди становятся более сдержанными и негативная энергия, очевидно, переводится в другое русло (например, люди становятся более обидчивыми, о чем свидетельствует рост с возрастом показателя «обидчивость). Это наблюдается в выборках и мужчин, и женщин. В то время как молодые люди склонны сразу выплескивать негативную энергию, свое раздражение чем-то на других, люди старшего возраста держат этот негатив в себе, но он может выражаться в разного рода обидах.

Мужчины оказываются более подозрительными, чем женщины. Данные по шкале «вспыльчивость» у мужчин и женщин различаются незначительно.

Суммарные показатели конфликтности представлены в табл. 1.14.

Таблица 1.14. Возрастная динамика суммарного показателя конфликтности, баллы

Возраст, лет	Мужчины	Женщины
15–20	17,6	18,2
21–30	18,3	17,2
31–50	17,1	17,6
51–60	17,5	16,9
61–75	16,3	15,9

Как видно из данных таблицы, суммарная конфликтность у женщин снижается с возрастом, у мужчин же эта динамика еле просматривается. Не выражены отчетливо и половые различия: в одних возрастных группах конфликтность выше у мужчин, в других группах — у женщин.

По отношении к времени своей жизни, по В. И. Ковалеву, выделяется несколько типов поведения во взрослом возрасте:

- стихийно-обыденный тип: личность находится в зависимости от событий и обстоятельств жизни; она не успевает за временем, не может организовать последовательность событий, предвосхищать их наступление или предотвращать осуществление; поведение такого человека ситуативно, безынициативно, фрагментарно;
- функционально-действенный тип: личность активно организует течение событий, направляет их ход, своевременно включается в них, добиваясь эффективности; но инициатива охватывает только отдельные периоды течения событий, а не их объективные или субъективные последствия; у такого человека отсутствует «жизненная линия»;
- созерцательно-пролонгированный тип: личность пассивно относится к бегущему времени своей жизни, у нее отсутствует четкая организация времени жизни;
- созидательно-преобразующий тип: личность пролонгированно осуществляет организацию времени, связывая его со смыслом жизни, с решением общественных проблем, творчески овладевает временем.

Взрослый человек уже хорошо понимает, что от себя и своего прошлого не убежишь: нельзя, да и не нужно, еще раз стать двадцатилетним, нельзя избавиться от накопленного негативного опыта («забыть» о потерях, неудачах, нерешенных проблемах, нереализованных целях) и груза совершенных ошибок, ни при каких условиях нельзя в один миг сменить свои устоявшиеся ценности на другие, вообще нельзя мгновенно стать другим. Но взрослость дает возможность даже уже привычное сделать по-другому, самому вносить новые смыслы в то, что, кажется, стабильно интересует в жизни, в то, что уже умеешь и, главное, хочешь делать хорошо (и в то, что надо делать именно тебе). Во взрослом возрасте отчетливо видно, как уже достигнутый уровень развития может стать источником, своеобразным трамплином для новых витков развития, новых самоизменений.

«Делать обычное по-новому» означает насытить свою профессиональную, общественную, семейную, личностную деятельность новыми смыслами и ценностями — причем такими, ради которых хотелось бы жить. Думается, что во взрослости боль-

шое значение начинает иметь «самостимуляция интереса к жизни». Здесь имеется в виду нахождение интереса в самом себе, в своем восприятии жизни, в своей «картине мира».

Е. Сапогова, 2001.

Е. П. Ильин и Е. Черницкая установили повышение *готовности к переменам* от 25–30 до 31–40 лет. Затем наступает стабильность до 51 года, а далее происходит резкое снижение этой характеристики (рис. 1.16).

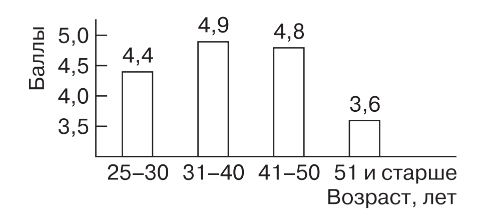


Рис. 1.16. Изменение с возрастом готовности к переменам

По данным тех же авторов, *отношение к трудностям* держится на пике от 25–30 до 41–50 лет. В возрасте 51 года и старше происходит стремительное снижение величины этой характеристики личности (рис. 1.17).

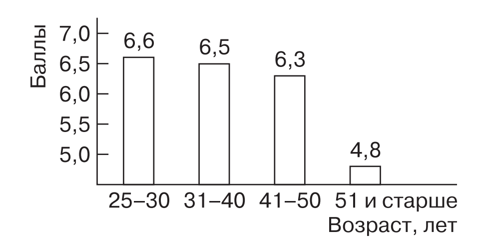


Рис. 1.17. Изменение с возрастом отношения к трудностям

Согласно данным Т. К. Терра (2010), *самоотношение* мужчин на протяжении всего периода зрелости носит позитивный характер и остается стабильно высоким с небольшим повышением от периода ранней зрелости к периоду поздней зрелости.

Показано, что *конформность* взрослых ниже, чем у юношей (Т. С. Валецкая, 2005). Это значит, что взрослые больше ориентируются на собственное мнение.

М. П. Кубышкина (1996) выявила, что в ранней зрелости сильнее, чем в средней зрелости, выражены соперничество, надежда на социальный успех, стремление к признанию, спонтанная агрессия, манипулятивность. У лиц в возрасте средней зрелости сильнее выражены доминантность и моральные установки. У женщин в возрасте средней зрелости более выражена потребность в избегании неудач, чем у женщин ранней зрелости.

С. Ю. Жданова и Е. В. Онянова (2003) отмечают, что женщины молодого возраста, описывая Я-реальное и Я-идеальное, больше внимания уделяют описанию физических качеств и положительных характеристик, чем женщины среднего возраста.

ГЛАВА 2

Что такое зрелость человека

Зрелость представляет собой наиболее ответственный период жизни человека, ибо в зрелости определяется жизненный путь, наступает расцвет творческих сил, наблюдается проявление того активного отношения к жизни, в результате которого создаются материальные и духовные ценности общества. Период зрелости отличается от предыдущего, юношеского тем, что в нем заканчивается общесоматическое развитие, достигает своего оптимума физическое и половое созревание. Этот период является годами интеллектуальных достижений.

2.1. Понятие о зрелости человека

В Толковом словаре В. И. Даля зрелость толкуется как «состояние зрелого, спелость; возмужалость, состояние, степень рассудительности», а зрелый — как «дозревший, спелый; возмужалый, полнолетний, взрослый; обдуманный, рассудительный, неопрометчивый».

В Словаре русского языка С. И. Ожегова приводятся следующие значения слова «зрелость»: «1) состояние организма достигшего полного развития; зрелый возраст; 2) перен.: высокая степень развития, совершенства; зрелость мысли». Там же находим значения прилагательного «зрелый»: «созревший, спелый; достигший полного развития; возмужалый; характерный для человека, достигшего полного развития (о возрасте, поре жизни); полностью сложившийся; достигший опытности, мастерства; тщательно взвешенный, обдуманный; свидетельствующий об опытности, мастерстве».

Зрелым индивидом (организмом) является тот, в котором развитие завершено; незрелым — тот, в ком оно не завершено: ребенок — незрелый, взрослый же — зрелый.

В русском языке взрослый определяется как достигший полного телесного развития, полнолетний, возмужалый, достигший полной зрелости, зрелого возраста. Похожее разделение «зрелый — взрослый» находим в латинском, немецком, английском и французском языках.

Какого человека можно считать не только физиологически, социально и юридически, но и психологически взрослым? При попытке осмысления взрослости психологические критерии стремительно субъективизируются, поскольку центральным моментом переживания себя как взрослого для человека является именно собственное отношение к возрасту, отнесение себя к определенной возрастной когорте (для

чего очень важно наличие семьи и опыта родительства). Понятие взрослой (зрелой) личности — сравнительно новое приобретение психологии, Понятие взрослости (зрелости) в первую очередь соотносят с исследованием экзистенциального отношения человека к собственной жизни: не столько к себе самому, к своему Я, сколько к более широкому контексту своего осуществления жизни, возможности повлиять на мир и изменить его, вписывая себя в многомерный социокультурный опыт, в универсум, в космос.

Со взрослостью принято связывать такие новые личностные характеристики, как: 1) умение брать на себя ответственность, принимать решения; 2) стремление к власти и организаторские способности; 3) способность к эмоциональной и интеллектуальной поддержке других; 4) уверенность в себе и целеустремленность; 5) склонность к философским обобщениям; 6) защита системы собственных принципов и жизненных ценностей; способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развитой воли; 7) формирование индивидуального жизненного стиля; 8) стремление оказывать влияние на мир и «отдавать» индивидуальный опыт молодому поколению; 9) реализм, рационализм, трезвость в оценках и чувство «сделанности» жизни; 10) стабилизация системы социальных ролей и др. За счет этих новоприобретений большинство взрослых людей обретают к середине периода — 40 годам — устойчивость в жизни и уверенность в себе.

Е. Сапогова, 2001.

Гетерохронность зрелости — это существенная характеристика в индивидуальном развитии человека: не совпадают во времени физическая зрелость, умственная, гражданская и др. Эти трудности привели к тому, что в современной психологической литературе довольно часто понятие «зрелость» заменяется понятием «взрослость», что, казалось бы, позволяет избежать многих сложностей.

По мнению Б. Г. Ананьева, значительные трудности в выявлении критериев зрелости и развития личности в этот возрастной период приводят к замене этого понятия термином «взрослость», однако даже на уровне индивида понятия «зрелость» и «взрослость» не полностью синонимичны, еще более расходятся они, когда речь идет о субъекте деятельности или о личности (Б. Г. Ананьев, 2002).

Е. И. Степанова полагает, что «зрелость» является синонимичным понятию «взрослость» — это стадия развития личности, представляющая собой развитие человека как индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности (Е. И. Степанова, 2000).

Слово «взрослый» действительно является близким по значению к слову «зрелый». Однако оно в большей степени относится именно к возрасту человека, тогда как «зрелость» — к характеристике, оценке его развития. Поэтому стать взрослым еще не означает достичь зрелости. Зрелость приходит не с возрастом, а с принятием ответственности. При условии, когда человек научится реализовывать жизненные замыслы, перспективы, когда от самоопределения перейдет к самореализации, только тогда о нем можно сказать, что он является зрелой личностью. Среди важнейших сфер самореализации личности выделяют следующие: профессиональную, семейно-бытовых отношений, сексуальных отношений, общения, воспитания детей, саморазвития и самосовершенствования.

Г. С. Сухобская (2002) пишет, что понятие «зрелость личности» в настоящее время широко используется в психологии и других науках, но определяется по-разному. Существует понятие «зрелость психического развития человека» (Б. Г. Ананьев).

В акмеологии зрелость понимается как такой этап развития человека, когда он достигает вершин своего творчества.

Можно выделить различные виды зрелости: хронологическую, физиологическую, личностную, социальную, интеллектуальную, профессиональную. И наиболее важная из них — личностная зрелость, так как именно она интегрирует все аспекты зрелости в единую систему. Человек достигает личностной зрелости в процессе личностного роста.

2.2. Поиски критериев зрелости человека как личности

Понятие зрелости в психологии предполагает выделение двух основных аспектов: зрелость как *этап жизни* и зрелость как *уровень развития*. Отсюда одна из важных проблем: определение объективных критериев зрелости человека. Однако этому мешает отнесение понятия «зрелость» к разным ипостасям человека. В рамках одной парадигмы проблема зрелости может рассматриваться на уровнях индивида, личности, субъекта деятельности и индивидуальности. Применительно к другой системе понятий мы можем подразумевать интеллектуальную зрелость, эмоциональную зрелость и личностную зрелость. И в той и в другой системе, как, собственно, и в любой иной парадигме, существует объективная реальность, очерчиваемая понятием «личностная зрелость». Наиболее сложным и неисследованным из всех аспектов зрелости как раз и является *личностная зрелость*. На сегодняшний день, пожалуй, невозможно описать модель социальной зрелости личности с исчерпывающей полнотой.

В качестве критериев психологической зрелости в психологической литературе выдвигаются различные характеристики и свойства личности. Это может быть и способность личности к рефлексии, и ее готовность аккуратно выполнять предписанные ей социальные роли, и способность личности достигать поставленной цели в соответствующем возрасте. В обществе каждому возрасту приписывается определенный уровень достижений, и если личность соответствует этим социальным ожиданиям, то она считается зрелой. В социальной психологии в качестве критерия психологической зрелости выдвигается понятие адаптации к социальной среде. Личность считается психологически зрелой, если она хорошо адаптирована к социальной среде, если она не конфликтна, если разделяет социальные нормы поведения и принимает социальные ценности. Психосоциальная зрелость личности может быть определена как способность осознавать существующие границы социальной реальности, прогнозировать последствия собственных действий и брать на себя ответственность за собственную жизнь, а также за жизнь окружающих близких людей.

Холл и Линдсей (1997), характеризуя зрелого человека, выделяют следующие его характеристики: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд (1994) рассматривает три основных свойства зрелого человека: мудрость; мягкость и снисходительность; самосознание.

Большинство перечисленных критериев отражают какие-то отдельные стороны этого понятия, поэтому каждый из них, являясь, по сути, верным, одновременно является односторонним.

Зрелость и ее критерии исследовались Б. Г. Ананьевым; он рассматривал зрелость на уровнях индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности. А. А. Реан (2000) предлагает рассматривать зрелость интеллектуальную, эмоциональную и личностную. Он выделяет четыре компонента, или критерия, личностной зрелости, которые являются базовыми и вокруг которых формируется множество других. Такими компонентами являются ответственность, терпимость, саморазвитие и четвертый интегративный компонент, который охватывает все предыдущие и присутствует в каждом из них, — это позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир. Таким образом, можно сказать, что критерием социальной зрелости является просоциальное поведение.

2.3. Когнитивная зрелость личности

В связи с психической зрелостью психологи говорят о *когнитивной зрелости*. Клаус Ригель (Rigel, 1975) в качестве критерия когнитивной зрелости рассматривал диалектическое мышление, связанное с интеграцией идеального и реального. Это позволяет человеку адекватно воспринимать окружающую его действительность и принимать адекватные решения. В этом, по мнению Ригеля, и заключается сильная сторона мышления зрелого человека. Гизела Лейбоуви-Виф (Labouvie-Vief, 1984) в качестве критерия когнитивной зрелости взрослых называла *обязательность* и *ответственность*. По ее мнению, ход когнитивного развития должен включать как развитие логики, описанное Пиаже, так и развитие саморегуляции на переходе от детства к зрелости. Она согласна с тем, что логика может достичь своей конечной стадии в подростковом возрасте, однако подлинная когнитивная зрелость, по ее мнению, наступает значительно позже, когда взрослые люди становятся действительно автономными и обретают способность справляться с противоречиями и неопределенностями жизненного опыта. А это происходит лишь тогда, когда человек приобретает навыки самостоятельного принятия решений. Таким образом, данная точка зрения подтверждает мнение о том, что интеллектуальное развитие в период ранней зрелости проходит в тесном единстве с формированием личности. Это связано с тем, что способность самостоятельно принимать решения, о которой говорит Лейбоуви-Виф, основывается на осознании своих обязанностей и понимании той ответственности, которая возлагается на индивида принятым решением.

По мнению Шайи (Schaie, 1986), суть когнитивного развития в период взрослости заключается не в расширении круга способностей и не в изменении их структуры, а скорее в гибком использовании интеллекта в разные периоды жизни человека.

2.4. Социальная зрелость личности

Понятия «психическая зрелость» и «социальная зрелость личности» разделяются. Социальная зрелость рассматривается как «устойчивое состояние личности,

характеризующееся целостностью, предсказуемостью, социальной направленностью поведения во всех сферах жизнедеятельности. Это личность, которая активно владеет своим окружением, обладает устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентации и способна правильно воспринимать людей и себя» (И. С. Кон, 1999. С. 177). В социально-психологическом контексте понятие «зрелость» чаще всего трактуется как способность человека к «самостоянию» в жизни, когда он не нуждается в тех «подпорках» и «помочах» со стороны других, которые бы поддерживали его жизненное равновесие и противостояние трудностям жизни. Зрелость — это такой уровень развития личности, когда она сама может принимать ответственные решения как в личной, так и общественной жизни.

Достижение этапа зрелости социального и психического развития не означает, что человек перестает нуждаться в других людях. На протяжении всей своей жизни человек продолжает оценивать свой опыт, прогнозы, свое поведение, сопоставляя с реальными или предполагаемыми оценками и опытом других людей. Однако значимые другие становятся лишь его советчиками, арбитрами, оппонентами в делах, по поводу которых он сам принимает жизненно важные решения на основе собственных смыслов жизни (В. Франкл). Принятие таких решений и их осуществление — показатель зрелости психического развития, а критерии, на основе которых он их осуществляет, — показатели социального развития. Именно с этапа зрелости социального и психического развития человека и начинается отсчет в проявлении такого качества, как свобода воли (волеизъявления человека в социуме как равноправного его члена).

Г. С. Сухобская подчеркивает, что с понятием социальной зрелости следует связывать внутреннюю установку личности только на те ценности, которые имеют позитивную направленность по отношению к развитию человечества, его культуры и цивилизации, т. е. на гуманистические ценности.

У личностно зрелых людей ниже ценность денег и выше уровень монетарной удовлетворенности. У них формируется более рациональное и осознанное отношение к деньгам, которые воспринимаются как средство, и не происходит их фетишизации, преобладание установок на рациональное потребительское поведение. Личностно зрелые люди быстрее обучаются новым правилам поведения в экономической ситуации, более уверены в себе в финансовых вопросах, в ситуации безденежья чаще ориентированы на объективное и рациональное восприятие сложившейся ситуации и поиск решения проблемы. В мотивах расходования денег в большей степени представлены мотивы творчества, познания, саморазвития, альтруистической помощи другим людям.

М. Ю. Семенов, 2004.

Г. С. Сухобская рассматривает важнейшие атрибуты индивидуально-психологической зрелости:

- самостоятельное прогнозирование своего поведения в любых жизненных ситуациях на основе развитой способности добывать нужную информацию и анализировать ее применительно к целям, связанным с решением конкретных и нестандартных ситуаций во всех сферах жизнедеятельности;
- мобилизация себя на выполнение собственного решения о действии вопреки различным обстоятельствам и внутреннему социально немотивированному желанию его прекратить («устал», «не хочу», «трудно» и т. п.);

- самостоятельное отслеживание хода выполнения собственных действий и их результатов (предполагающее готовность личности к «нормальному мысленному раздвоению» на Я-исполнителя и Я-контролера);
- проявление оценочной рефлексии на основе сформированного самосознания и объективной непредвзятой оценки своих мыслей, действий, поступков;
- извлечение уроков из собственного поведения в различных ситуациях, наращивание качества прогнозирования, выполнения запланированного и объективность оценки;
- эмоционально-адекватная реакция на различные ситуации собственного поведения.

Социальная зрелость характеризуется использованием в случае неуспешного разрешения конфликта или проигрыша в конкурентной борьбе рациональных психологических защит: сублимации, интеллектуализации и компенсации. В то же время примитивные психологические защиты, такие как вытеснение и агрессия, характерны для социально незрелых личностей (В. Г. Каменская, И. Е. Мельникова, 2008).

Итак, **зрелую личность характеризуют**:

Принятие на себя ответственности за свои чувства, мысли и поступки. Осознание своего выбора. Зрелый человек способен не сваливать вину (или проблему) на кого-то, не искать причин своего равнодушия или агрессии в ком-то другом.

Разумная независимость. Ощущение внутренней свободы («Я имею право сказать “нет” и не чувствовать себя виноватым»).

Способность отличать реальность от вымысла. Трезво оценивать свои возможности и ситуацию. Обещать то, что действительно в состоянии сделать. И жить именно в реальной жизни, «здесь и теперь», а не в области фантазий, как Бальзаминов в пьесе Островского.

Обоснованное чувство целостности собственной личности и наличие моральных норм. Принятие себя целиком. Человек, принимающий себя целиком, не скрывает свои слабые стороны. Он способен извлекать уроки из своих неудач. Несмотря на большую терпимость к себе и окружающим, зрелый человек имеет внутренний «стержень». Он ведет себя нравственно по своему внутреннему побуждению, а не потому, что боится наказания.

Гибкость и способность к адаптации. Это предполагает отказ от форм поведения, которые себя уже исчерпали. У каждого человека в определенный период времени формируется поведенческий стереотип, который помогает ему жить в сложившихся условиях. Но обстоятельства меняются, и старые паттерны поведения будут тормозить его развитие, мешать нормальному существованию. Следовательно, надо найти в себе силы вовремя от них отказаться.

Толерантность. Зрелый человек учитывает, что люди разные как вследствие возрастных особенностей и воспитания, так и природных особенностей (темперамента). Поэтому он терпимо (без отрицательных эмоций и агрессивного противодействия) относится к взглядам другого, особенностям его поведения. Толерантное отношение к иным точкам зрения не означает отказ от своей позиции без особых на то причин. Но такое отношение подразумевает понимание относительности своего мировоззрения, равно как и мировоззрения других людей, а также готовность к изменению своих знаний, своей картины мира.

За диспозиционной терпимостью стоят определенные установки личности, ее система отношений к действительности: к другим людям, к их поведению, к себе, к воздействию других людей на себя, к жизни вообще. Примерами установок личности, обеспечивающих ее диспозиционную терпимость, являются, скажем, такие: «все люди когда-нибудь ошибаются», «каждый имеет право на свое мнение» (или ироничное: «где есть двое ученых, там есть три мнения»), «агрессия и раздражительность часто провоцируются особенной ситуацией, в которой оказался человек, а не являются его внутренней сущностью», «человек имеет право на срыв», «опаздывающий сам переживает еще больше, чем те, кто его ждут» и т. п. Принятие стратегии и позиции, известной под названием «альтруистический эгоизм», вероятнее всего, также приводит к существенному повышению терпимости личности. Несомненно, что и в данном случае надо говорить о диспозиционной, а не сенсуальной терпимости. Диспозиционная терпимость, образно говоря, есть терпимость-позиция, терпимость-установка, терпимость-мироощущение.

Подлинным воплощением такой терпимости можно назвать князя Мышкина, который в черновиках Ф. М. Достоевского прямо назван «князь-Христос». Мышкин всю свою жизнь строит именно по принципу терпимости и всепрощения, ища оправдания любым проступкам и срывам окружающих его людей, — как мы хорошо помним, среди них есть и падшая женщина, и преступники.

Н. В. Бордовская, *А. А. Реан*, 2000.

Самокритичность. Зрелость человека характеризуется умением человека видеть не только свои достоинства, но и свои недостатки. Он способен посмеяться в первую очередь над собой либо над ситуацией, а не над другим человеком.

Духовность. И. Г. Малкина-Пых (2005) пишет о том, что одной из задач периода зрелости является постепенное накопление духовности как необходимого условия развития человека в зрелости, особенно во второй ее половине. Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой — ориентацию человека на постижение смысла собственной жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья.

Духовность не может быть связана только с формированием своего Я или со способностью любить другого человека. Духовность проявляется в единстве способности создать самого себя (свое Я, мировоззрение, мироощущение, систему ценностей), расширить свой внутренний мир в диалоге и объединении с другим человеком и вырасти до осознания сопричастности к мировому пространству. Именно в таком понимании духовности ее можно считать необходимым условием развития человека в зрелости.

Э. Эриксон описал *генеративность* — характерную черту психосоциальной зрелости человека во взрослом возрасте — как заинтересованность в устройстве жизни и наставлении нового поколения; она выражается через заботу и обучение <...>

Без понятия генеративности, введенного на седьмой из восьми стадий жизни, не было бы понято эволюционное развитие, которое сделало человека обучающим и организующим <...> Понятие генеративности принято, чтобы показать продуктивность и креативность человека с возрастом, хотя ими не исчерпывается.

С увеличением понимания обязанностей по отношению к обществу в целом и к тем, кто моложе, слабее, менее опытнее или находится некоторым образом в подчиненном положении, взрослый человек начинает размышлять и действовать генеративными способами.

Согласно модели Эриксона, достижение генеративности обычно связывается с серединой жизни, т. е. генеративность имеет относительно низкий уровень в молодом возрасте, достигает пика в середине жизни и затем несколько спадает в пожилом возрасте. Исследования по изучению генеративности не всегда поддерживает эту гипотезу.

Д. Макадамс (1992, 1993) усовершенствовал эриксоновскую концепцию генеративности как продолжение идентичности. Его последовательные исследования генеративности в повествовательных отчетах старых людей — первые попытки операционализации этой концепции. Согласно Макадамсу, мотивационные источники генеративности лежат в требованиях культуры и внутреннем желании человека. Первое относится к пожеланиям общества, что мужчины и женщины взрослого возраста должны поддерживать и продвигать следующие поколения. Второе Э. Эриксон называет «потребностью быть необходимым», а Дж. Котре (1984) считает поисками «символического бессмертия». Требования культуры и внутреннее желание обеспечивают личностный рост через осознание заботы о следующем поколении.

О. В. Краснова, 2004. С. 401–402.

2.5. Формирование зрелости личности

Проходя различные этапы в своем развитии, человек включается в новые и новые отношения с информацией, с людьми, формирует новое, более глубокое понимание жизни и самого себя.

Каждый из жизненных этапов фиксирует определенный уровень достижений в аспекте развития человека. При этом все исследователи в этой области выделяют нарастание с годами субъектности (в основе которой лежит развитая рефлексия, обращенная и к самому себе, и к другим). Так, Э. Эриксон выделяет такие качества, как забота, милосердие (взрослость), мудрость (старость); при этом каждый следующий этап не отменяет предыдущие, но как бы наращивает новый уровень субъектности, прежде всего как социальной зрелости личности.

Зрелость достигается постепенно по мере социализации личности. По Л. Колбергу, существуют три стадии развития взрослой личности, причем индивидуум может остановиться на каждой из них в своем развитии. Первая, названная *предконвенциональной*, — период, предшествующий усвоению индивидуумом норм и ценностей общества, характеризуемый поведением взрослых, свойственным маленьким детям, когда ведущим процессом личностного развития является адаптация, реализуемая через психологические защиты. Вторая стадия — *конвенциональная* — характеризуется усвоением социальных норм и ценностей культуры, ведущим процессом личностного развития здесь является социализация, осуществляемая посредством различных механизмов, например идентификации. Третья стадия — *постконвенциональная* — соответствует развитию автономной личности, когда индивидуализация является ведущим процессом развития, осуществляемым через интернализацию.

Р. Гулд (Gould, 1978) тоже пишет, что вхождение во взрослость и, следовательно, приобретение зрелости проходят ряд возрастных этапов и они связаны с отказом от детских иллюзий и ложных предположений в пользу чувства уверенности и принятия себя.

В возрасте от 16 до 22 лет главным ложным предположением, от которого следует отказаться, является следующее: «Я всегда буду принадлежать своим родите-

лям, верить в их мир». Для этого люди возраста ранней взрослости должны начать построение взрослой идентичности, которая не подвластна контролю их родителей. Молодые люди начинают воспринимать своих родителей как несовершенных и подверженных ошибкам людей, а не как всемогущую и контролирующую силу.

В возрасте между 22 и 28 годами у людей имеется другое ложное предположение: «Если буду делать, как родители, и проявлять упорство, то это принесет свои плоды. А если не смогу справиться, то родители придут на помощь и укажут правильный путь». Чтобы устранить это представление, молодые люди должны принять на себя полную ответственность за свою жизнь, отказываясь от ожидания постоянной родительской поддержки. Это требует проявления ими активности и самостоятельности.

В период от 28 до 34 лет главным ложным предположением является следующее: «Жизнь проста и подконтрольна. У меня нет никаких значимых внутренних противоречий». Между тем именно у тридцатилетних наступает первый кризис взрослости, опровергающий это ложное предположение. В этот период жизни они начинают сомневаться в тех ценностях, которые помогли им достичь независимости от своих родителей, они испытывают замешательство и подавленность. Преодоление этого связано с достижением понимания и принятия внутренних противоречий, в исчезновении сомнений в своей силе и целостности, в культивировании интересов, ценностей и качеств, которые будут сохраняться и развиваться в течение всей взрослой жизни.

В возрасте между 35 и 45 годами происходит полное включение в мир взрослых. Хотя родители больше и не обладают контролем над своими детьми этого возраста, однако те еще не подтвердили свою самостоятельность. Они, по выражению Гулда, находятся «в чаще жизни». С этим возрастом связан и кризис сорокалетних. Познавая негативную сторону человеческого опыта, они расстаются с детской потребностью в безопасности. Они, наконец, могут свободно проверить и отказаться от ощущения своей недостаточной ценности и слабости, сохранявшегося с детства. Это, по мнению Гулда, представляет собой полное автономное взрослое самосознание.

Н. Я. Перна выделяет другие этапы созревания. В 18–19 лет человек созревает как член общества, развиваются его социально-этические идеи, связанные с другими людьми, закладываются душевные привязанности, понятие о долге. В 25–26 лет формируется мировоззрение, происходит созревание личности, личность осознает себя как явление мира. В 32–33 годам человек созревает как деятель, способный осуществить замыслы предыдущего периода. Далее, в 37–38 лет, достигается вторая вершина деятельности, «когда свежесть еще не потеряна и уже достаточно высока зрелость». Возраст 43–44 года — критический «узел», когда деятельность продолжается без заметного ущерба в силу приобретенного опыта. Вслед за этим может начаться спад активности, когда человек просто доживает вторую половину своей жизни, или начаться новое духовное возрождение. Около 50 лет возможен новый творческий подъем, фаза созревания мудрости (Е. И. Степанова, 2000).

Пути достижения зрелости в разных культурах могут быть различными. На это обращает внимание Е. С. Штепа (2004), сравнившая западную и восточную культуры. Вот что она пишет по данному поводу: «На Востоке стремление человека стать зрелым инициируется и одобряется обществом. Отказ человека от

внутренней работы над собой считается невежеством. Ответственную самостоятельную жизнь начинают после формирования личностной зрелости, в возрастном соотношении — после 25 лет. Личностная зрелость признается необходимым качеством для дальнейшей жизни. Барьерами личностного развития для человека Востока выступают непоследовательность и недостаточная настойчивость в работе над собой. Преодолеть эти барьеры, осознать противоречия как проявление упорядоченности и гармонии, понять необходимость и неизбежность трансформации личности человеку Востока помогает учитель-гуру. Целью учителя является актуализация у человека его собственной, уникальной зрелости.

Западный путь становления личности — это путь самоактуализации. Акме этой самоактуализации проявляется в профессиональной и личностной зрелости. Принятие ценности "быть самоактуализирующимся" — это индивидуальное решение человека. Кризисы в ходе самосовершенствования воспринимаются человеком Запада как ошибки, а противоречия воспринимаются в виде конфликтов <...> До середины жизни человек Запада в зрелые годы (20–35 лет) решает вопросы перспективности карьеры и значимости любви в своей жизни, за достаточно короткий промежуток времени в 10 лет (с 25 до 35 лет) формулирует жизненные цели и переоценивает их еще до середины жизни <...>

Человек Востока до 20 лет переживает в полной мере значимость любви, а в следующий возрастной период более приоритетными для него становятся амбиции и престиж. Еще до середины жизни (до 35 лет) человек Востока формулирует жизненные цели более реалистично <...> Человек Востока не переживает период середины жизни как кризис <...>

Почему человек Запада испытывает трудности в формировании жизненных целей? Возможно потому, что сначала он определяется профессионально, а уже потом личностно» (С. 158–159).

Действительно, исследования показывают, что в западной культуре молодой человек прежде всего начинает действовать в плане осуществления своих идеалов и жизненных целей, он трудится над утверждением своего человеческого предназначения. Это время принятия ответственных решений, овладения профессией; выбора стиля и своего места в жизни. Главная цель молодости, подчеркивает А. В. Толстых, состоит в реализации возможностей саморазвития человека. Трудности не кажутся непреодолимыми, сомнения, неуверенность кратковременны.

Как пишет Л. Г. Багринцева (2007), у многих молодых людей отмечаются зрелость в умственном и нравственном отношении; убежденность, сложившееся мировоззрение; чувство нового; смелость, решительность; способность к увлечению; самостоятельность; критичность и самокритичность. Однако в этот период человек еще только находится на пути к психической и социальной зрелости. У него имеются серьезные проблемы с развитием самосознания. Его самооценка еще противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, часто сопровождающуюся резкостью и развязностью; сохраняются максимализм, отрицательное отношение к мнению старших.

По Б. Г. Ананьеву, наступление зрелости человека как индивида (физическая зрелость) и личности (гражданская зрелость) не совпадают во времени (гетерохрония). Самосознание, которое раньше развивалось к 17–19 годам, формируется

сейчас к 23–25 годам. Затягивающийся период учебы приводит некоторых молодых людей к безответственному инфантилизму. Поздно вступая на стезю собственной трудовой жизни, они долго остаются иждивенцами родителей, склонны к пустому времяпрепровождению и т. п. Определенная часть молодежи игнорирует социальные ценности и запреты.

Оригинальную концепцию зрелости предлагает К. Г. Юнг. Понятие «развитие», по Юнгу, непременно связано с формированием зрелости, но при этом зрелость понимается как экзистенциальный феномен. Процесс психического развития личности сводится к постепенному отказу от инстинктивности и переходу к росту сознания. «Именно отрыв человека от инстинкта — его противопоставление себя инстинкту — создает сознание» (2003. С. 53). Формирование зрелости начинается с того момента, когда в нашу душу вкрадывается сомнение, т. е. тогда, когда мы начинаем отказываться от инстинкта, когда в нас пробуждается сознание и мы становимся перед необходимостью выбора. «До тех пор пока мы еще погружены в природу, у нас нет сознания и мы живем под защитой инстинкта, не знающего проблем. Все, что осталось в нас от природы, бежит проблем, поскольку они суть сомнения, а где властвует сомнение, там и неопределенность и возможность выбора. А где есть возможность выбора, там инстинкт более не управляет нами» (2003. С. 56). Психосоциальная зрелость личности, по Юнгу, сводится не к достижению карьерных высот, а к формированию индивидуальности. По К. Юнгу, середина жизни является критическим, поворотным моментом, когда перед индивидом открываются новые возможности для саморазвития. Человеку уже не требуется устанавливать столько внешних связей, ему не нужна форсированная социализация. В зрелом возрасте человек в основном поглощен внутренней работой самопознания (самореализации), которую Юнг назвал индивидуацией.

Мировоззрение в различные периоды зрелого возраста. А. Левинсон (2005) в своей работе приводит британскую мудрость, связывающую возраст с политическими взглядами: «Кто не был в молодости социалистом, у того нет сердца, кто не стал в зрелости консерватором, у того нет ума». Эта мудрость верна не только для британцев и иллюстрирует тот факт, что мировоззрение, социальные и политические идеалы не остаются постоянными в течение взрослой жизни.

Как показано М. Августовской и И. М. Богдановой (2010), от молодого возраста к возрасту зрелости меняются составляющие мировоззрения. Для молодых людей это самоопределение в сфере социальных и межличностных отношений, для зрелых — более глубокое осознание духовно-нравственной составляющей мировоззрения.

В мировоззрении *молодых* выделяются четыре смысловые категории:

- дружеское отношение к окружающим;
- ценность семьи, связанная с ценностями счастья, искренности и доверия;
- значимость интимно-личностных отношений;
- смысл жизни, который определяется как достижение мудрости и достойного материального обеспечения.

У людей *зрелого возраста* в мировоззрении превалируют:

- интимно-личностные отношения, связанные с семьей;
- нравственный компонент;

- осознание необходимости труда и значимости ее бытового контекста;
- социальные отношения, связанные с дружескими отношениями с окружающими.

Лет в 20 я была убеждена, что самое страшное в жизни женщины — морщины и седина, что к 30 годам желательно завести солидного мужа при галстуке и животе, а самой неизбежно придется обрасти детьми и целлюлитом. Думалось, что в 40 можно с чистой совестью садиться за мемуары и отмечать в телепрограмме исключительно передачи о здоровом образе жизни. И казалось, что слово «зрелость» придумали как корректный синоним «старости». Масла в огонь добавлял бойфренд, такой же двадцатилетний оболтус, изобретший для зрелых дам обидное прозвище «пули на излете». И сколько бы родители ни закатывали глаза, дескать, когда же ты успокоишься, поймешь что к чему и созреешь, я выдвигала лозунги: «Спокойствие — подлость души!» и цитировала Пушкина: «Я жить хочу, чтоб мыслить и страдать!»

Когда тридцатилетний рубеж был взят, вдруг открылась истина: никогда, ни в дерзкие 16, ни в знойные 25, жизнь не была полнее. И вот с каким багажом я пришла к этому возрасту и выводу…

«А все другое — суета». Долгое время меня искренне волновало, «что люди подумают», хотелось «быть не хуже других» и в идеале — всем нравиться. И так больно становилось, когда вдруг открывалось, что коллега Ирина Викторовна в глаза-то улыбается, а за глаза говорит обо мне такое, что не под силу написать самому бесноватому автору триллеров. И люто хотелось доказать: я не такая, я белая и пушистая!.. Но с годами желание лезть на баррикады иссякло. Нет, никуда не делись Ирина Викторовна и ей подобные, просто их слова и поступки перестали что-либо значить. Главное, что я знаю себе цену как специалисту, на хорошем счету у руководства, любима родными и близкими, — следовательно, не так уж все плохо. Как бы того ни хотелось злопыхателям и сплетникам. Кстати, изменилось и отношение к этим «индивидуумам». Если на заре туманной юности я кусала губу и думала, как «таких земля носит», то теперь понимающе вздыхаю: не повезло людям созреть, многие истины остались за пределами их понимания. Например, что злоба — признак бессилия. И что, унижая другого, сам не возвысишься. В общем, загибаем пальчик, обозначая первое преимущество зрелости — *самодостаточность*. Это когда для вас имеет значение мнение лишь тех, кто по-настоящему важны. И понимается, что вы — пусть не величина, но фигура, без чужих одобрительных возгласов и заискивания.

«Время вечных ценностей». Опять же «дцать» лет назад эта фраза воспринималась исключительно как слоган ювелирного магазина. А будущая собственная жизнь представлялась как в монологе девочки Кати из фильма «Курьер»: «Я хочу ехать в дорогой красивой машине и чтобы на шее развивался длинный белый шарф. И чтобы все мужчины сходили по мне с ума, а все женщины завидовали. И чтобы маленькая собачка на заднем сиденье». В моей мечте песик не был обязательным условием, но, в общем — полное попадание в образ. Немало утекло воды и слез, чтобы стало понятным: в женской зависти нет ничего заманчивого, в сумасшедших мужчинах — тем более. Ну а про «богатые тоже плачут», т. е. про дорогую машину, и говорить смешно. «Владелец заводов-газет-пароходов» в качестве мужа тоже перестал быть заветной грезой. Потому что в его графике я бы значилась всего лишь как пункт между ужином и чтением газеты. А все эти бриллианты-шубы и прочая дареная роскошь — попросту плата за нехватку времени, за неверность, за постоянное отсутствие. Пусть лучше будет небогатый и незнатный, но любящий и заботливый. И я согласна на акцию «меняем бриллианты на манную кашу». Которую по утрам он варит для дочери. Потому что знает секрет каши без комочков — раз; хочет, чтобы я подольше поспала, — два;

просто любит ребенка и с удовольствием тратит время на возню с ним — три. Итак, второй довод в копилку зрелости: *видение истинной сути вещей и событий*.

«Моя жизнь — мои правила». В юности все-то не устраивало, все-то вокруг казались с изъяном: любимый мужчина позволяет себе оскорбительные высказывания, подруга выкидывает неблаговидные фортели... Но по доброй воле я всем выписывала индульгенцию, как иначе? Ведь она — подруга, он — любимый мужчина. А потом изумлялась: отчего грабли из сельскохозяйственного инструмента регулярно превращаются в ударный? Но однажды бессонной ночью пазлы сложились в единую картину: дело не в моральной ущербности избранника и не в дурных манерах подруги. Дело во мне. Это я позволяю поклоннику оскорбительные выходки, а подруге снисходительно прощаю то, за что даже малых детей наказывают. Стало быть, мне и расхлебывать эту кашу. Изгонять из своей жизни, рвать болезненные отношения, жестким ультиматумом выдвигать требования. Следующий пальчик приготовили? Потому что зрелость — *это умение принимать ответственность за свою жизнь*.

«Время собирать камни». Здорово приближают зрелый возраст первые потери. Когда навсегда уходят родные и одиночество заполняет тебя до краев. В такие моменты заботы, еще недавно казавшиеся важными, предстают мелкими и суетными. Вы ломали голову, как бы подороже продать дачу, а тут с отцом беда вышла... И рождаются две важнейшие приметы зрелости: *осознание относительной важности всего происходящего* — примета первая, примета другая — *понимание, что жизнь имеет значение, лишь когда в ней есть любимые люди*. Стоит ли биться над поисками бессмертия и мечтать о вечной жизни, если любимые безвозвратно ушли? Кстати, эти события проливают свет на еще одну истину — *быстротечность времени*. Заодно учат ценить его и не растрачивать попусту, на лишние эмоции и движения, недостойных людей, неразумные поступки.

«Виват, чувственность!» Женская зрелость — восхитительное время и в плане чувственных удовольствий. Оставим в стороне рассуждения о балансе гормонов и опыта, «умри — лучше не скажешь», чем Анн и Серж Голон, авторы похождений необузданной Анжелики: «Ей исполнилось тридцать девять лет. Она не знала, что зрелость для женщины — возраст наслаждения. Несколько безвкусное стремление юности к любовным играм сменяется в этом возрасте изысканностью открытий. Это преображение просвечивает даже во взгляде женщины. И мужчины, как правило, угадывают его. Зрелость — это возраст, когда женщина достигает зенита своей красоты, ибо совершенствование, к которому она стремилась, обогащая свою личность, теперь, кажется, достигло своего апогея и изменило ее даже внешне: ее движения, ее голос, походку. Опасное сочетание, и, если только она сумеет сберечь те ценности, что составляют теперь ее существо, она в этом возрасте — самое грозное создание любви, о котором только можно мечтать».

Эх, как бы поделикатнее и возвышеннее назвать этот вывод, ведь на очереди очередной пальчик. Давайте возьмем фразу Кати Тихомировой из фильма «Москва слезам не верит»: «В сорок лет жизнь только начинается. Теперь я это точно знаю». Первоначальный смысл немного исказился, но... мы же зрелые и мудрые, будем снисходительны.

«Ты — женщина, и этим ты права!» Финальным этапом созревания стала любовь к слову «женщина». Раньше все, кто имел дерзость прибегнуть к обращению «женщина», мгновенно записывались во враги, зато авторы лестного «девушка» принимались благосклонно. Но, к счастью, все пошло по правильному сценарию и случилось то же, что и со Скарлетт О'Хара: «Вертлявая кокетка исчезла, уступив место спокойной, таинственной женщине, которой достаточно было лишь обратить туманный взор зеленых глаз все равно на кого: мужчину ли, женщину или ребенка, чтобы они, словно под гипнозом, готовы были следовать за ней куда угодно».

“Раньше я из кожи вон лезла, чтобы выглядеть обаятельной и привлекательной, — думала Скарлетт, — а сегодня добиваюсь чего захочу без каких-либо усилий”. Она пыталась понять, чем вызваны такие разительные перемены, и не находила ответа. Ей оставалось только благодарно принимать все, что с ней происходило, как некий подарок судьбы».

Скарлетт ошибалась. Это не дар судьбы. Это справедливая награда за моральное взросление, верные выводы и правильный путь.

Зрелость — золотая пора, девиз которой: «Знаю, умею, могу». Увы, ничего не дается без потерь, и главным образом страдает внешность. Но, по закону компенсации, если где-то убыло, где-то прибудет. Платой за первые морщины и седину становится особая полнота ощущений, наполненность жизни. Как сказал Николай Карамзин, «как плод дерева, так и жизнь бывает всего сладостнее перед началом увядания». Однако увядания может не случиться при верном настроении. Эпоха прозрения и понимания не сменится старостью. Да и бог с ними, с этими возрастными паутинками на лице и в волосах. Уж на что Сергей Зверев «звезда в шоке», но изрек удивительно зрелую мысль: «Я не хочу избавляться от этой морщинки. На нее потрачено десять лет жизни, страданий, любви и разочарований. В конце концов, это сексуально».

Интернет-портал «Все о психологии» // Практическая психология. О зрелости

2.6. Недостаточная зрелость

Наряду с параметрами, характеризующими зрелость психического развития, Г. С. Сухобская выделяет типичные проявления *недостаточной зрелости*. Речь идет о несформированности способностей к обоснованному прогнозированию и планированию собственного поведения, принятию обдуманных решений, умению соотносить их со своими возможностями и нести за них ответственность перед собой.

Следствием малопродуманных и безответственных решений являются их невыполнимость, различного рода неудачи в процессе их выполнения, получение не того результата, который ожидался, и т. п.

Недостаточная зрелость, по предположению Г. С. Сухобской, обусловлена несформированностью аппарата продуктивного мышления вследствие существенных недостатков обучения и воспитания человека в подростково-юношеском возрасте (в результате чего у него оказались несформированными потребность в саморегулировании своего поведения, а также и соответствующий механизм продуктивного мышления). Вероятна и роль генетического фактора.

Кроме указанных выше причин отмечаются слабо выраженная рефлексия как прогностического, так и ретроспективного плана, в которой человек как бы и не нуждается, живя «одним днем». В своей повседневной жизни такие люди постоянно «наступают на одни и те же грабли» и в зависимости от индивидуальных особенностей темперамента, характера, эмоционального склада по-разному реагируют на свои неудачи (не замечают неудач, принимают неудачные решения как должное, недоумевают, обвиняют других, реже — себя и т. п.).

Ф. Перлз выделяет четыре защитных механизма, препятствующих развитию самосознания и достижению человеком психологической зрелости: слияние, ретрофлексия, интроекция и проекция. Эти механизмы можно было бы назвать де-

фектами самосознания, поскольку они играют деструктивную роль в развитии психики: избавляя психику от состояния дискомфорта, они одновременно лишают человека возможности адекватно оценивать себя и свое место в мире.

Ответственность — это то, что отличает социально незрелую личность от обычного человека (не говоря уже об образцах зрелости). В настоящее время в психологии личности достаточно распространена концепция двух типов ответственности. Она возникла в русле направления, известного как психология каузальной атрибуции (Дж. Роттер).

Ответственность первого типа — это тот случай, когда личность считает ответственной за все происходящее с ней в жизни саму себя. (В терминологии Дж. Роттера: интернальный локус контроля.) «Я сам отвечаю за свои успехи и неудачи. От меня самого зависит моя жизнь и жизнь моей семьи. Я должен и могу это сделать», — вот жизненное кредо и постулаты такой личности. Любопытно, что именно на таком девизе строятся и действия героев «американской мечты».

Вспомним национальную героиню Америки Скарлетт О'Хара из романа Митчелл «Унесенные ветром». Пройдя через ужасы войны и голод, она клянется, что никогда ни она, ни ее близкие не будут голодать. И надеется эта отважная женщина только на себя, ни от кого не ожидая помощи, в отличие от других хрупких и неприспособленных женщин-южанок, плывущих по течению и гибнущих, в то время как Скарлетт борется за жизнь и находит выход из любой ситуации.

Ответственность второго типа связана с ситуацией, когда человек склонен считать ответственным за все происходящее с ним в жизни либо других людей, либо внешние обстоятельства, ситуацию (экстернальный локус контроля). Ответственность и за неудачи, и за успехи возлагается на родителей, учителей, в будущем — на коллег, начальство, знакомых. В детстве квинтэссенцией такой ответственности со знаком минус может служить фраза: «А это он первый начал». Легко заметить, что на обыденном языке, на языке житейских понятий второй тип ответственности обозначается не иначе как безответственность. У людей взрослых, но социально незрелых и безответственных кредо «виноват стрелочник» может принимать самые причудливые формы. В чеховской «Дуэли» безвольный, безответственный Лаевский сваливает собственные неприятности на то, что он «типичный продукт нашего сурового века», искалеченный обломок эпохи, приравнивая себя к «лишним людям» русской литературы. Зоолог фон Корен презирает его именно за то, что Лаевскому и в голову не приходит винить во всем себя, свою лень и душевную вялость. Более карикатурный пример — король из «Обыкновенного чуда», списывающий все свои выходки на дурную наследственность: в нем просыпается то тетя с материнской стороны, то еще какой-нибудь сумасшедший родственник...

Выдающийся ученый-гуманист XX столетия Э. Фромм полагал, например, что забота, ответственность, уважение и знание — это совокупность качеств зрелого человека. Другой известный персонолог гуманистической ориентации В. Франкл также уделяет ответственности значительное место в своей концепции и утверждает, что духовность, свобода и ответственность — это три основы, три экзистенциала человеческого существования. Очень важно то, что нельзя признать человека свободным, не признавая его в то же время и ответственным. Человеческая ответственность — это ответственность, происходящая из неповторимости и своеобразия существования каждого индивида. На ответственный поступок, как заметил М. Бахтин, способен лишь человек, который осознал эту свою единственность и неповторимость. И даже более того — именно в ответственности перед жизнью заключена сама сущность человеческого существования (В. Франкл). Оче-

видно, с ответственностью связана не только сущность бытия зрелой личности, но также успешность и способы ее самоактуализации.

Чтобы пояснить эту мысль, вернемся к пушкинскому герою — Петруше Гриневу. В самом начале романа он — незрелый и потому не вполне свободный человек. Его судьбой полностью распоряжается властный отец: выбирает место, где сын будет проходить военную службу, учит, как себя вести в той или иной ситуации. Неудивительно, что семнадцатилетний юноша яростно отстаивает свою свободу, однако первые же порывы ставят его перед необходимостью держать ответ за свои поступки: чтобы насладиться самостоятельностью, он пьет, играет в бильярд и проигрывает большую сумму денег, которую вынужден заплатить. По мере развития сюжета он обретает все большую свободу, и во время столкновения с Пугачевым это уже более зрелый человек, который сознательно берет ответственность за любимую девушку и сам принимает решения, от которых зависит его жизнь и жизнь других людей. Однако и родители, и дядька Савельич еще долго видят в нем незрелого мальчика. Если бы Гринев оставался дома, под крылом родителей, он еще нескоро обрел бы свободу, а значит, нескоро повзрослел. Служба, дуэль, путешествие, участие в военных действиях — вот обстоятельства, способствовавшие его росту как личности.

Дело в том, что социальная зрелость и ее составляющая — ответственность — формируются лишь в адекватной деятельности. Формирование ответственности прямо связано с предоставлением личности свободы в принятии решений. Вопрос о мере свободы должен решаться с учетом возрастных и иных конкретных особенностей и обстоятельств. Но сам принцип остается незыблемым. При этом верный тезис о том, что нельзя признать человека свободным, не признавая его в то же время и ответственным, нуждается в следующем обязательном дополнении обратного характера: нельзя признать человека ответственным, не признавая его в то же время и свободным.

Формирование ответственности идет рука об руку с развитием автономности личности и обеспечением свободы принятия решений относительно самого себя. Когда мы хотим сформировать или развить в личности ответственность, но при этом блокируем развитие и проявление автономности, а также свободы принятия решений, это напоминает анекдотическую ситуацию в одной из черновых глав романа Набокова «Пнин», где главный герой учится вождению автомобиля по учебнику, лежа в больничной постели с сильным радикулитом. Нельзя научить человека плавать, не пуская его в воду. К сожалению, такая практика не просто имеет место, но и чрезвычайно распространена. На вопрос: «Поощряем ли мы самостоятельность и автономность в процессе воспитания и обучения?» — скорее приходится ответить «нет», чем «да».

Н. В. Бордовская, *А. А. Реан*, 2000.

Недостаточная зрелость психического развития на этапе формирования самосознания и рефлексии не может послужить надежной основой для развития социально зрелого поведения личности (хотя при отсутствии экстремальных ситуаций может долго маскировать его). Такой человек, легко оправдывая свои поступки (нездоровьем, стремлением к малым радостям и т. п.), как правило, наносит своими поступками больше вреда себе, чем другим.

Незрелость психического развития на этапе формирования рефлексии может проявляться специфическим образом в интеллектуальной сфере взрослого человека, например в ярко выраженном познавательном интересе (как у младшего подростка) — без серьезной практической направленности, в склонности к нако-

плению информации — без ее внутренней переработки, к собиранию книг — без глубокого ценностного отношения к ним и т. п.

Однако, отмечает Г. С. Сухобская, довольно часто приходится сталкиваться и с людьми, у которых **зрелость психического развития сочетается с маскируемой или немаскируемой незрелостью социального поведения** (причем нередко и по отношению к самому себе). Так, нередко полноценный механизм рефлексии, эмоционально-волевой сферы и т. п. служит основой индивидуалистической, эгоистической направленности человека. В этих случаях хорошо развитый практический интеллект и «смекалка» могут служить мощным прикрытием для социально неблаговидных поступков.

2.7. Зрелость личности и профессионализм

Как пишет А. К. Маркова (1996), зрелость личности обычно является предпосылкой к тому, чтобы человек состоялся и как профессионал. Однако в отдельных случаях, по мнению того же автора, профессиональное развитие может забегать вперед по сравнению с личностным, а именно — человек становится профессионалом, не сложившись еще в зрелую личность.

Последнее утверждение представляется С. Е. Пиняевой и И. В. Андрееву спорным; они считают, что оно нуждается в уточнении. На их взгляд, можно выделить как минимум две группы профессий по признаку важности тех или иных особенностей личности, обеспечивающих профессиональную активность. В одной группе доминирующее значение имеет сформированность узкоспециализированных профессиональных знаний, умений и навыков технического уровня. При этом влияние некоторых отдельных качеств личности (например, гуманной направленности) на результат труда минимально и незначительно. Только в этом случае человек, достигший высокого инструментального мастерства в труде, но не сформировавшийся как зрелая личность, может считаться состоявшимся профессионалом.

Другая группа отличается тем, что зрелость личности является условием и неотъемлемым компонентом успешного профессионального становления (например, в профессиях типа «человек—человек»). В свою очередь, личностное развитие, как мы уже отмечали, во многом зависит от особенностей процесса профессионализации. Но если профессиональный онтогенез более активно протекает в зрелые годы, то личностный онтогенез в периоды детства, отрочества и юности не менее насыщен и динамичен, чем в последующие эпохи. Свидетельством тому, к примеру, является большая частота, выраженность и открытость возрастных нормативных кризисов развития в течение времени, предшествующего зрелости. К моменту начала активной профессиональной деятельности человек имеет определенный стартовый уровень психического и социально-психологического развития, являющийся основой дальнейшего личностного и профессионального онтогенеза. Не преуменьшая значения профессиональных знаний, умений и навыков, от которых также зависит успех (или неуспех) в труде, авторы тем не менее полагают, что качества личности, сложившиеся до прихода человека на работу и формирующиеся в процессе трудовой деятельности, в том числе и профессионально важные, играют доминирующую роль в становлении специалиста во второй группе профессий.

ГЛАВА 3

Социально-психологические аспекты зрелого возраста

По мере взросления и приобретения зрелости человек вступает во все большее число социальных контактов, выполняет все большее количество социально-психологических ролей, вследствие чего увеличивается его ответственность в различных сферах жизни и на него наваливается множество самых разных проблем, с которыми не всегда удается справиться. Возникают нормативные кризисы того или иного возраста, а также множество ненормативных кризисов зрелого периода жизни.

3.1. Проблемная нагруженность людей зрелого возраста

Развитие личности определяют через стадии развития; во взрослости эти стадии описываются как задачи, которые определяют проблемную загруженность людей зрелого и пожилого возраста. Задачи развития, установленные Р. Хейвигхерстом (R. J. Havighurst, 1953), следующие (их значимость и очередность различна в различных культурах и у различных людей):

Задачи ранней взрослости:

- выбор супруга(и);
- подготовка к супружеской жизни;
- создание семьи;
- воспитание детей;
- ведение домашнего хозяйства;
- начало профессиональной деятельности;
- принятие гражданской ответственности;
- нахождение конгениальной социальной группы.

Задачи средней взрослости:

- достижение гражданской и социальной ответственности;
- достижение и поддержание целесообразного жизненного уровня;
- выбор подходящих способов проведения досуга;
- помощь детям стать ответственными и счастливыми взрослыми;

- усиление личностного аспекта супружеских отношений;
- принятие физиологических перемен середины жизни и приспособление к ним;
- приспособление к взаимодействию со стареющими родителями.

Задачи пожилого возраста:

- приспособление к убыванию физических сил и ухудшению здоровья;
- приспособление к выходу на пенсию и снижению доходов;
- приспособление к смерти супруга(и);
- установление прочных связей со своей возрастной группой;
- выполнение социальных и гражданских обязательств;
- обеспечение удовлетворительных жизненных условий.

По данным Л. В. Дементьевой (2010), для молодых людей (18–20 и 21–25-летних) наиболее важными стрессорами являются те, которые связаны с их профессиональной компетентностью (недостаток профессиональных знаний и умений, обеспокоенность последствиями возможных ошибочных действий), а также оплатой и условиями труда, сложности в системе взаимоотношений. Это связано с решениями задач развития профессиональной карьеры и социальных отношений, принятием гражданской ответственности, развитием компетентности и др.

Молодость — большой недостаток для того, кто уже не молод.

Александр Дюма

Молодость — такой недостаток, который с каждым днем проходит.

В. Ф. Одоевский

По мере взросления значимость этих факторов снижается, но возрастает значимость других стрессоров.

В возрасте 26–40 лет возрастает значимость психофизиологических стрессоров перегрузки, личностных стрессоров нереализованности в профессиональной деятельности, неудовлетворенности трудом и карьерой.

В возрасте 41–55 лет на первый план выходят психофизиологические стрессоры, связанные с перегрузкой, напряженной психической деятельностью, проблемами со здоровьем, а также переживания несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее финансовым вознаграждением. Это отражает необходимость решения людьми этого возраста задач адаптации к физиологическим изменениям, имеющим место в среднем возрасте.

При рассмотрении общего уровня удовлетворенности жизнью работающих женщин на протяжении возрастного периода 49–59 лет статистически значимых различий между уровнями общей удовлетворенности женщин младшей (46–49 лет) и старшей (55–59 лет) возрастных групп обнаружено не было. Уровень удовлетворенности был средним и выше среднего. Возрастные различия были обнаружены при рассмотрении субъективных причин эмоционального дискомфорта. Наибольшая проблем-

ная нагруженность обнаружена у женщин младшей из рассматриваемых возрастных групп. Здесь отмечается наибольшее количество переменных, которые могут быть отнесены к переживаниям дискомфорта. При этом ведущими для этой группы оказываются переменные, связанные с работой (неудовлетворенность своей работой, беспокойство о надежности места работы, финансовая ненадежность). С возрастом субъективная оценка проблемной нагруженности, обусловливающая эмоциональный дискомфорт, снижается.

Л. Н. Кулешова, *О. Ю. Стрижицкая,* 2008. С. 114.

Для многих людей среднего возраста серьезной проблемой становится воспитание своих детей, достигших подросткового возраста, и уход за престарелыми больными родителями. Они играют связующую роль между младшим (детьми) и старшим (их стареющими родителями) поколениями. Если молодые смотрят вперед, а старики оглядываются назад, то среднее поколение, обремененное обязательствами по отношению к двум поколениям и по отношению к себе, должно жить «здесь и сейчас», выступая в роли хранителей семьи (Richlin-Klonsky, Bengston, 1996).

Терри Аптер (Apter, 1995) выделил четыре типа женщин в середине жизни, изучив выборку из 80 женщин в возрасте от 39 до 55 лет. Традиционные женщины (18 из 80 изученных женщин), ранее определявшие себя через исполняемые ими семейные роли, сталкивались со сравнительно небольшими трудностями, начинают ощущать себя зрелыми, отвечающими за собственное будущее. Главными проблемами для них являются сожаления о принятых в прошлом компромиссных решениях и о нереализованном потенциале. Женщины-инноваторы (24 из 80 изученных), выбравшие карьеру, начинали приходить к мнению, что «карабканье на вершину» предъявляет к ним чрезмерные требования, и переоценивали «работу, выполненную ими в карьерных целях», а также последствия, которые имели их усилия. Экспансивные женщины (18 из 80) в среднем возрасте внесли значимые изменения в свою жизнь, пытаясь расширить ее горизонты. Некоторые из них возвращались в школу, другие меняли квалификацию, третьи превращали свои увлечения в профессии. Наконец, были выявлены протестующие женщины (13 из 80), которые рано начали вести взрослый образ жизни, в период, когда, по сути, были еще подростками, и которые пытались теперь продлить средний возраст как можно дольше. Однако, как отмечает Аптер, лишь небольшое количество женщин столкнулись с трудностями при переходе к середине жизни.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 689.

Как же люди зрелого возраста справляются с возникающими проблемами? Р. Пэк (Peck R. C., 1968) выделяет наиболее важные пути перестройки:

- по мере убывания жизненных сил и ослабления здоровья происходит переключение большей части энергии на умственную деятельность вместо физической. Р. Пэк называет эту корректировку *признанием ценности мудрости против признания ценности физических сил*;
- уравновешивание *социального против сексуального* начала в человеческих отношениях. Эта перестройка вызвана социальным давлением наряду с биологическими изменениями. Физиологические изменения вынуждают лю-

дей переопределять свои отношения с представителями обоих полов, делая акцент на общении и товарищеских отношениях, а не на сексуальной близости или конкуренции;

- *катексисная* (эмоциональная) *гибкость против катексисного обеднения*. Эмоциональная гибкость лежит в основе корректировок, к которым люди среднего возраста должны прибегать в тех случаях, когда рушатся семьи, уходят друзья и старые интересы перестают быть средоточием жизни;
- *умственная гибкость против умственной ригидности* — борьба со склонностью слишком упорно придерживаться своих жизненных правил и недоверчиво относиться к новым идеям.

Е. В. Лапкина (2009) выявила возрастные особенности психологической защиты и совладающего поведения. В противоположность юношескому возрасту, для которого были характерны проекция, социальное отвлечение, компенсация, замещение, взрослые среднего возраста используют другие защитные механизмы: отвлечение, общая напряженность совладания, замещение, реактивное образование, проекция, отрицание.

Для многих взрослых достаточно характерными являются переживания, вербализуемые следующим образом: «Где-то мимо меня течет активная, бурная жизнь, наполненная яркими событиями и переживаниями, а у меня все так обыденно, пусто и никому не нужно», «Умри я завтра, в мире ничего не случится», «Почему я всю жизнь горбачусь, отказываю себе в мелочах, а лучше не становится?», «Почему я родился именно здесь, в этой стране, в это время? Родись я в другом месте, как бы я смог развернуться...», «Почему я должен терпеть, преодолевать всю эту повседневную рутину и суетность, почему для меня не наступает та жизнь, о которой я мечтаю?», «Я не хуже других: честный, порядочный, трудолюбивый, а жизнь ничем не вознаградила, не порадовала», «Живу, как будто бы не своей жизнью» и т. п.

В этой связи можно отметить разрушение во взрослости ряда «жизненных иллюзий», известных в психологии под названием фикционного финализма. Термин «фикционный финализм» принадлежит А. Адлеру, который использовал его для обозначения феномена подчинения поведения человека им же самим обозначенным целям в отношении будущего <...>

А. Адлер предположил, что основные цели, которые определяют направление жизни личности и ее назначение, — это фиктивные цели, соотнесенность которых с реальностью нельзя ни опровергнуть, ни подтвердить. К примеру, очень многие взрослые пытаются строить свою жизнь, руководствуясь представлениями, что напряженная работа и чуть-чуть удачи позволят достигнуть намеченных целей; что честный труд всегда приведет к благосостоянию; что талант пробьет себе дорогу; что все наделены равными возможностями; что перенесенные жизненные страдания рано или поздно будут вознаграждены и т. п. С точки зрения А. Адлера, это распространенные фикции, поскольку многие из тех, кто напряженно трудятся, не получают почти ничего, таланты часто вырождаются в неудачников, безнравственные и бездарные люди чувствуют себя «хозяевами жизни» и т. д.

Подобные фикции довольно долго сохраняют реальность для тех, кто их принимает. Когда фиктивная цель сознательно поставлена личностью, все последующие ее действия наполняется неким смыслом и «история жизни» приобретает объяснение (почти каждый взрослый имеет свою жизненную «легенду», которую транслирует молодым поколениям, в которой с той или иной степенью достоверности представлен жизненный путь и в которую с течением времени сам автор начинает ино-

гда верить). Хотя фиктивные цели обычно не имеют аналогов в реальности, тем не менее они способны помочь людям более эффективно решать жизненные проблемы, выполняя функцию ориентиров в повседневной жизни. Предположим, человек стремится ко все большему совершенству в профессиональной сфере. Сравнивая себя со значимыми коллегами, он может побуждать себя к напряженному труду, самообразованию и достичь высокого профессионального уровня, но совершенство не имеет четких границ, и он всегда может узнать что-то новое с помощью разнообразных действий — читать специальную литературу, посещать заседания профессиональных обществ, размышлять, экспериментировать и т. д. Конечной цели такой человек может никогда не достичь, но поддерживаемое ею стремление к «преодолению себя» оказывается разумным и здоровым, поэтому и сам профессионал, и те, с кем он имеет дело, извлекут из этого несомненную пользу. Но в случае повторяющихся жизненных неудач фиктивные цели могут быть опасными и пагубными для личности. Простейший пример — ипохондрик, вообразивший, что он смертельно болен, или параноик, ведущий себя так, как будто бы его реально преследуют, или неудачник, думающий, что все его начинания закончатся поражением, или нацист, убежденный в чистоте своей расы <…>

Во взрослом возрасте расшатывание и крушение таких фикционных идей происходит благодаря вторжению рационального компонента в жизненные стратегии, появлению здорового скептицизма (и даже цинизма) в отношении жизненных возможностей и наполнению новым содержанием понятий «смысл жизни», «жизненные ценности». Известное заключение, выраженное афоризмом «лучше не питать иллюзий, чем лишиться возможности их питать» может принадлежать только зрелому возрасту.

Е. Сапогова, 2001.

Е. Сапогова (2001) пишет, что для взрослого человека становится личностно значимым экстраполировать свой опыт — «остаться в памяти потомков», закрепившись в бытии своими поступками, событиями своей жизни, результатами творчества, сделанными выводами, накопленными жизненными наблюдениями. Чем взрослее становится человек, тем больше он начинает нуждаться в восприимчивом слушателе, готовом учиться на чужих ошибках. Поэтому пресловутый «конфликт отцов и детей» — это конфликт не только детей, желающих жить своим умом, но и отцов, навязывающих свой опыт, несмотря на новые, изменившиеся со времени их молодости условия жизни. В известном смысле качество и оригинальность личного опыта могут не беспокоить взрослого, ему просто важно быть услышанным, принятым, оцененным потомками. «Старики» переживают это конфликт острее, так как, по мнению ряда авторов (Р. Голд, Д. Левинсон, Д. Вейлант), доминирующим источником жизненной удовлетворенности людей после 50 лет жизни становятся успехи детей.

Ученые (Farrel, Rosenberg, 1981) сделали выводы о существовании четырех главных путей развития мужчин в среднем возрасте. Первый из них — путь *трансцедентно-генеративного мужчины*. Он не испытывает кризиса середины жизни, так как нашел адекватные решения большинства жизненных проблем. Для такого мужчины середина жизни может быть временем реализации своих возможностей и достижения поставленных целей. Второй путь — путь *псевдоразвитого мужчины*. Этот мужчина справляется с проблемами, делая вид, что все происходящее его удовлетворяет или находится под его контролем; однако на самом деле он, как правило, чувству-

ет, что потерял направление, зашел в тупик или что ему все смертельно наскучило. *Мужчина, испытывающий кризис середины жизни* — третий путь, — находится в замешательстве: ему кажется, что созданный им мир рушится. Он не в состоянии удовлетворять предъявляемые к нему требования и решать проблемы. Для одних мужчин такой кризис может быть временной фазой развития; для других он может стать началом непрерывного падения. Четвертый путь развития — *разочарованный мужчина*. Такой человек чувствует себя несчастным и отвергаемым другими большую часть своей жизни. Он проявляет признаки кризиса середины жизни и неспособности справляться с проблемами.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 688.

3.2. Кризисы взрослой жизни

Г. Крайг (2000) рассматривает две модели возраста — модель перехода и модель кризиса. Модель перехода предполагает, что перемены в жизни заранее планируются и поэтому человек в состоянии с ними справиться. Модель кризиса — противоположная. При кризисном течении жизни происходит утрата иллюзий, возникает болезненная неспособность справиться с собственными проблемами, разводами, потерей работы, признаками надвигающейся старости. При данном подходе этапы развития четко не выделяются, кризис, таким образом, является не нормой развития, характерной для данного возрастного периода, а негативным вариантом развития.

Личностный кризис является переломным моментом жизненного пути, и заключается он в осознании и переживании человеком несоответствия его жизненных целей, смысло-жизненных ценностей, представлений о себе и основных потребностей в сложившейся системе отношений и взаимодействия с другими людьми, с условиями существования, которые он не в силах изменить.

Жизнь не река, она — противоречье.

М. А. Светлов

Кризис середины жизни, по мнению разных ученых, имеет различные временны́е рамки. Согласно Левинсону (Levinson, 1986), типичный возраст для этого кризиса — между 40 и 45 годами, по Жаке (Jagues, 1965) и Гоулду (Gould, 1978) — около 37 лет. На основании обширного обзора литературы Кирл и Хог (Kearl, Hoag, 1984) заключили, что чаще всего начало кризиса относят к 37,5 годам. Некоторые авторы считают, что кризис середины жизни — это общий феномен, поэтому практически каждый человек, вступающий в середину жизни, должен столкнуться с его биологическими, психологическими и социокультурными признаками: осознанием, что половина жизни прошла, что смерть неизбежна, столкнуться с изменением в семейных ролях и профессиональном статусе. Другие ученые, однако, указывают на то, что кризис середины жизни встречается только у некоторых людей, в то время как другие минуют этот период жизни без каких либо явных или скрытых признаков переживания кризиса. Тем не менее Коста, Макгрей (Costa, McCrae,1978) и Крюгер (Kruger, 1994) настаивают на том, что кризис середины жизни — это реальный психологический феномен, включающий в себя переживания повышенной тревожности и депрессивности.

Характеристики кризиса середины жизни:

- убывание физических сил и привлекательности;
- осознание расхождения между мечтами и жизненными целями человека и действительностью его существования;
- «социализация», принятие других людей как личностей, как потенциальных друзей.

Идея кризиса середины жизни, подобно кризису самоопределения (identity crisis), обращена в большей мере к феноменам, связанным с развитием, чем к патологическим феноменам. Это проявляется в существенном изменении точки зрения личности на жизнь. В период кризиса середины жизни, с одной стороны, происходит переоценка прошлого и неудовлетворенность настоящим, а с другой — появляются новые возможности последовать за личными мечтами и выбрать новое направление приложения собственных усилий.

Таким образом, кризис середины жизни — это процесс интенсивного и трудного перехода, вызванного осознанием, что адаптационный стиль, который был адекватен в возрасте ранней зрелости, стал неадекватным в возрасте средней зрелости. Этот процесс включает изменение во временном взгляде на будущее от «времени рождения» до «времени, оставшегося жить», обзор прошлых и настоящих достижений и потерь, переоценку личностных целей.

Конструктивный характер проживания периода середины жизни связан со следующими личностными характеристиками: интернальный локус контроля, преимущественная ориентация на себя, на собственные силы; позитивная временная перспектива; позитивное самоотношение с высоким самопринятием; высокая личностная зрелость; развитость самоактуализации (высокая степень контактности, сензитивности, гибкости поведения, спонтанности, синергичности, познавательной потребности, креативности); позитивная смысложизненная ориентация (ощущение результативности жизни, интерес, целеустремленность), выбор активной формы преодоления и разрешения проблем.

Деструктивный характер проживания периода середины жизни сопряжен со следующим комплексом личностных характеристик: экстернальный локус контроля; негативная временная перспектива; негативное самоотношение с ярко выраженной внутренней конфликтностью и самообвинением; негативная смысложизненная ориентация (отсутствие интереса к жизни, отсутствие целей в жизни, оценка себя как нерезультативного); низкий уровень самоактуализации и личностной зрелости, выбор пассивной формы преодоления и разрешения проблем, избегание их.

М. О. Алферова, 2010. С. 3.

Выделяют два кризиса в период взрослости: кризис тридцатилетних, т. е. первого подведения итогов (Д. Левинсон, Г. Шихи, Е. Шаховская и др.), и кризис сорокалетних, т. е. середины жизни (К. Юнг, Д. Холлинс, Д. Левинсон и др.).

Исследования Д. Левинсона проводились на мужском контингенте испытуемых, что вызвало дальнейшие исследования, испытуемыми в которых стали женщины. Обнаружилось, что у женщин, в отличие от мужчин, стадии жизненного цикла в большей степени детерминированы не хронологическим возрастом, а стадия-

ми семейного цикла — брак, появление детей, оставление детьми родительской семьи. Обнаружились различия в том, какие мечты возникают у мужчин и женщин: у мужчин они связаны с карьерой и профессией, у женщин мечты связаны с семьей и профессией; это переживается женщинами как чувство раздвоенности. И переживание это не связано с конкретным возрастным периодом, а связано с конкретными обстоятельствами, такими как, например, необходимость оставить работу ради детей.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 39.

У тридцатилетних, как показано Л. А. Головей с соавторами (2010), наблюдается кризис в профессиональном развитии, у сорокалетних — в возрастном развитии. Это рассогласование сопровождается эмоционально негативной дезорганизацией Я-концепции, утратой прежних ценностей и идеалов, «размыванием» временнóй перспективы и жизненной стратегии. В период кризиса происходят переосмысление человеком своей жизни и создание новой жизненной стратегии, что часто способствует развитию личности, ее духовному росту.

У тридцатилетних наблюдается снижение всех параметров профессионального развития. Отмечается низкая удовлетворенность профессиональной деятельностью и возможностью своего профессионального развития, снижается направленность на самореализацию. Все взрослые возрастные группы уже со средних лет существенно сокращают свою социальную активность и локализуют жизнедеятельность преимущественно в узком семейном кругу. Фактически уже в среднем возрасте россияне переходят на образ жизни, характерный для старшего поколения: домашнее хозяйство и просмотр телепередач, работа на приусадебном участке и воспитание подрастающего поколения (Л. Преснякова, 2005). Ухудшаются социально-психологические показатели: обнаруживаются неадекватность межличностного общения, неудовлетворенность самоконтролем и поддержкой со стороны коллег, доверительными отношениями с коллегами, негативное оценивание организации и условий труда. Происходит переоценка личных достижений. Возрастают показатели эмоционального истощения и деперсонализации.

Период сорокалетия характеризуется снижением выраженности профессионального кризиса и доминированием возрастного личностного кризиса. На фоне повышения удовлетворенности профессиональной деятельностью и снижения показателей эмоционального истощения и деперсонализации наблюдаются повышение конфликтности, низкая оценка поддержки со стороны друзей и коллег, снижение эмоциональной устойчивости, увеличение тревожности, фиксирование на неудачах, снижение инициативности, возрастание чувства долга.

Кризис среднего возраста

«И вроде бы все в жизни хорошо — и дети здоровы, и муж замечательный, и работа… нормальная такая работа. Но лезут в голову непрестанно мысли разные. И чем старше становлюсь, тем чаще. Мне уже многого не сделать в этой жизни. Ну, например, не стать олимпийской чемпионкой по фигурному катанию или гимнастике. Мне никогда уже не будет 25 лет, а будет 40, 50, 60 и т. д. Большинство событий, которые случаются с людьми впервые, уже произошли — и первый поцелуй, и первый мужчина, и первая свадьба, и первый ребенок. Что там дальше? Что еще может со мной случиться впервые? Чего еще не было? Вот, разве, лыжи горные, да, может, парашют, но разве это так глобально, как хотелось бы?

А может, чем старше, тем приятней мечтать о недостижимом и жалеть себя: “Ах, я бедняжка! И не дадут мне уже олимпийскую медаль!”, так как никто уже не скажет: “Старайся — и получишь!” И от этого становится немного грустно. Такая легкая грусть. Потому что все у меня сложилось замечательно — и любовь есть в моей жизни, и ребенок, и работа. Но иногда накатывает грусть». Это слова молодой тридцатипятилетней женщины. Попробуем разобраться: в чем причина ее сложностей.

С кризисом середины жизни непременно сталкивается каждый из нас. Возраст между 35 и 45 годами — время разного рода опасностей и в то же время огромных возможностей. Независимо от того, что мы делали до сих пор, в нас есть нечто, что мы подавляли, и сейчас оно рвется наружу. Мы сталкиваемся с особенностями нашей натуры, которые до этой поры были скрыты. Старое Я умирает, новое Я не родилось. Еще Данте писал: «Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу». Человек становится ранимым и чувствительным, как эмбрион, постепенно приспосабливаясь к окружающим условиям. Ему предстоит серьезная внутренняя работа, переосмысление жизненных позиций, коррекция сложившегося отношения к миру и самому себе. Кризис среднего возраста имеет свои причины, закономерности и цели. Он неизбежен и естествен. Причем особенно мощно и болезненно кризис может протекать у людей энергичных и успешных. Кому-то нужна помощь для преодоления кризисного периода, и практически всем необходимы знания об этом возрасте и сопутствующем ему кризисе. Человеку очень важно понимать, что с ним происходит и какие ему предоставлены возможности для дальнейшего развития. Как говорит восточная мудрость, «тот, кто не способен оценить всех достоинств своего возраста, обречен испытывать все его недостатки». Каждый кризис содержит и позитивный, и негативный компонент. Если конфликт разрешен удовлетворительно (т. е. на предыдущей стадии Эго обогатилось новыми положительными качествами), то теперь Эго вбирает в себя новый позитивный компонент, и это гарантирует здоровое развитие личности в дальнейшем. Если конфликт остается неразрешенным, то этим наносится вред и встраивается негативный компонент (базальное недоверие, стыд). Задача состоит в том, чтобы человек адекватно разрешал каждый кризис, и тогда у него будет возможность подойти к следующей стадии более адаптивной и зрелой личностью. Кризис среднего возраста — это момент, когда ты переходишь условно из юношеской стадии во взрослую: когда мечты не оправдались и много еще чего не сделано, а так как на место мечтаний всяких приходит реализм, то условно мечтать не о чем, вот и мучается человек от кризиса среднего возраста.

Есть ли различия в том, как протекает этот кризис у мужчин и женщин? Признаки и симптомы одинаковы. Прежде всего, при кажущемся благополучии на работе, в семье, человек вдруг начинает сравнивать себя со сверстниками. Кто достиг большего, у кого лучше квартира, семья, карьера. На этот период жизни приходится очень большое количество разводов или супружеских измен. Люди сравнивают своих супругов, хотят свободы, новизны. Очень часто такие «новшества» заканчиваются неудачно. Дело в том, что лекарством от проблем не может стать другой человек. Такое поведение только отодвигает проблемы, но не способствует их решению. Насколько человек удовлетворен прожитыми годами? Насколько у него есть запас смелости, чтобы корректировать то, что не устраивает? Какие дальнейшие перспективы рисуются из настоящей ситуации? Все это очень индивидуально. И реакции, естественно, тоже отличаются. Их можно разделить на две большие группы вариантов:

1. Впасть в печаль и ощущение бесцельности и невозможности, опустить руки, «списать на матушку природу собственную никчемность». В данной ситуации могут возникать депрессии, алкоголизация или наркотизация, другие виды зависимости (еда, азарт, секс), психосоматические заболевания. Ведь нужно заполнять чем-то пустоту, которая возникла, и искажать реальность, которая не устраивает.
2. Несмотря ни на что, пытаться изменять свою жизнь, пытаться сделать так, чтобы ожидания от реальности и реальность совпадали. Искать себя, свой комфорт

и удовлетворенность при помощи активных действий. Пробовать, ошибаться, опять пробовать, экспериментировать. Иногда приходится учиться новым умениям и навыкам, осваивать совершенно незнакомые области. Но я думаю, это стоит того, несмотря на жуткий страх и безнадежность, которые возникают. Ведь от таких действий зависят душевное здоровье и удовлетворенность собой и собственной жизнью.

Обратите внимание, оба эти варианта действий основаны на отношениях человека с реальностью собственной жизни. Только в первом варианте делается все, чтобы исказить и уйти от неудовлетворительной реальности. А во втором — создать свою реальность самому. Есть еще один вариант — это подстройка под имеющуюся реальность, он промежуточный между этими двумя, но часто, подстраиваясь под неудовлетворяющую реальность, человек переходит к первому варианту.

О. Покусаева, интернет портал: Искусство жизни.ru

Кризис сорокалетних — это кризис подведения некоторых итогов. Человек уже поработал достаточное время, совершил что-то как в карьерном плане, так и в личной жизни. В середине жизни он понимает, что осталось ему не так уж и много. Он понимает, что пора избавиться от мифов и мечтаний и реально посмотреть на жизнь, на свои достижения. В этом возрасте происходит частая смена ценностей, появляется страх перед разрывом между старыми (более романтическими) и новыми (более прагматическими) ценностями. Некоторые, достигнув значительных успехов в бизнесе, бросают свое дело и уезжают жить в сельскую местность. В качестве примера Б. Ливехуд (1994) приводит отрывок из разговора с одним сорокалетним директором: «Вы знаете, что я построил свое предприятие на деньги, взятые взаймы. Я проработал упорно двенадцать лет, чтобы выплатить долг. Все время я думал, что, как только я это сделаю, начнется настоящая жизнь, тогда я стану самостоятельным человеком и отправлюсь в большое путешествие. На прошлой неделе это чуть было не осуществилось. Но мне не до каникул. Я нахожусь в состоянии глубокой депрессии. Я должен еще тридцать лет сидеть за одним и тем же письменным столом, заниматься теми же проблемами, и кроме того, очарование самостоятельности исчезло... Как вы думаете, не продать ли мне предприятие и не начать ли где-нибудь все сначала? Тогда у меня по крайней мере снова будет что-то, для чего я смогу жить!» Далее Б. Ливехуд пишет: «Но все бесполезно — от себя не убежишь. Нельзя еще раз стать девятнадцатилетним, нельзя избавиться от кризиса ценностей, хотя его можно надолго отодвинуть. Ничего не возразишь против того, что кто-то хочет делать что-то иначе, но он сначала должен иметь возможность делать привычное по-другому. Тогда в большинстве случаев не будет необходимости менять профессию или место работы» (С. 74).

К большинству из тех, кто взрослел и подходил к зрелости в 80-х и 90-х гг. XX в., пройдя через надежды и разочарования, уже не вернулся былой оптимизм. По множеству вопросов сорокалетние разделяют более скептические и пессимистические оценки своих старших современников <...>

Люди, достигшие сорока лет в конце 1990-х гг., в массе своей не могут претендовать на «хорошую» работу, с зарплатой, которую на современном языке называют «достойной». Речь идет не о работе высококвалифицированной, где вопрос о найме решается индивидуально, но о деятельности, скажем, в сфере услуг. В объявлени-

ях о таких вакансиях способность к труду, профессиональная пригодность людей старше сорока ставится под сомнение или отрицается не в результате проверок, а заранее, априори. Возникает аналогия с пенсионным возрастом.

Недаром в ответах на вопрос: «В каком возрасте сейчас начинается старость?» — первый сгусток реакций дают именно сорокалетние. Применительно к более ранним возрастам практически никому (1%) не приходит в голову говорить о старости. А начиная с сорока уже поговаривают (9%), чаще других — люди без специального образования (11%), женщины, у которых есть дети (11%), но нет мужа. Их доходы невысоки, они живут в небольших городах (13%), их участь им представляется невеселой. А невеселую участь они зовут «старостью».

Левинсон А., 2005.

Нельзя не отметить, что в общественном сознании кризис сорока лет имеет мистически-роковую репутацию. Давно подмечено, что многие люди уходят из жизни в 40–42 года, поэтому некоторые даже не отмечают свой сороковой день рождения.

Человек, переживающий кризис среднего возраста, испытывает внутренний разлад, тревогу, депрессию, утрачиваются жизненные ориентиры, все чаще его посещают мысли, что жизнь уходит и он «не успевает вскочить в последний вагон». Прежние ценности теряют смысл, появляется ощущение тупика. Юнгианские психологи (и среди них Д. Шарп) считают, что этот кризис имеет и позитивный смысл. Это сигнал о том, что возникает необходимость наконец понять, кто мы такие на самом деле — в отличие от того, кем мы себя считаем. И не только увидеть собственные ограничения, но и узнать свою силу и свою истинную сущность, осознать свои настоящие потребности и, может быть, выбрать иной путь в жизни.

Е. Сапогова (2001) пишет, что взрослость, несмотря на кажущуюся устойчивость, такой же противоречивый период, как и другие. Эту противоречивость хорошо отразил Е. Евтушенко в поэме «Уроки Братска»:

Сорокалетье — странная пора,
когда еще ты молод и не молод
и старики тебя понять не могут,
и юность, чтоб понять, — не так мудра.

Сорокалетье — страшная пора,
когда измотан с жизнью в поединке
и на ладони две-три золотинки,
а вырытой пустой земли — гора.

Сорокалетье — дивная пора,
когда иную открывая прелесть,
умна, почти как старость, наша зрелость,
но эта зрелость вовсе не стара.

В возрасте сорока лет наблюдается все усиливающаяся тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь.

В этот период многие переоценивают свои прежние выборы: супруга, карьеры, жизненных целей; иногда дело доходит до развода и смены профессии. У женщин в этот период наблюдается рост представленности ориентации на негативное прошлое и фаталистическое настоящее.

Кризис предпенсионного и пенсионного возраста. Это кризис идентичности, разделяющий зрелость и старость. В. И. Слободчиков и Е. И. Исаев назвали его кризисом «откровения Инобытия». По их мнению, этот кризис протекает в 55–65 лет и сущность его заключается в том, что взгляд человека обращается вовнутрь. Кажется, что все жизненные ориентиры необходимо пережить заново. Человек начинает готовиться к иному бытию и проводит серьезную ревизию прожитой жизни.

Печально не то, что надвигается старость, а что уходит молодость.

Александр Дюма

Открытия устаревают, у детей рождаются свои дети (внуки), требующие другого воспитания в изменившихся условиях; бурно меняется технология, иной становится среда обитания человека. И хотя отменить прогресс нельзя, но человеку этого возраста трудно спокойно смотреть на то, как устаревает, отходит на второй план, а затем в небытие то, что было сделано с таким трудом, ценой огромного напряжения.

Потеря женственности и внешней привлекательности является сильным фрустратором для женщин после 40 лет. Поэтому они так много прилагают усилий для того, чтобы предотвратить старение кожи, которая предательски выдает истинный возраст женщины. С древних времен старость представлялась нежелательной, а ее внешние признаки отталкивающими, и неслучайно рецепты от поседения волос и от морщин появились еще в Древнем Египте и Месопотамии (А. Л. Оппенхейм, 1990).

Первые признаки старения кожи начинают проявляться после 30 лет и развиваются к 40 годам. Скорость этого процесса зависит как от генетических, так и от внешних факторов. Состояние кожи женщины непосредственно связано с ее жизненными циклами. После 45 лет приближение менопаузы вызывает гормональные изменения, которые проявляются в ускорении процесса старения. Со временем кожа теряет свою плотность, черты лица становятся более тяжелыми. Дряблость кожи вначале едва заметна, затем, ближе к 50 годам, процесс увядания кожи ускоряется, лицо приобретает печальный и усталый вид.

Причины старения кожи. У каждого человека кожа стареет по-своему. Это обусловлено в первую очередь генетическими факторами, однако существуют и другие причины.

Еще до наступления менопаузы на качество кожи влияет замедление некоторых функций организма: сокращение синтеза витамина D действует на степень сцепления клеток и увлажнение; снижение уровня клеточной энергии также влияет на упругость кожи; потеря клетками воды, витаминов и олигоэлементов тоже играет роль в этом процессе.

В период менопаузы уменьшается количество эстрогенов, что отрицательно воздействует на качество кожи. Замедление клеточного обновления, уменьшение активности фибробластов приводят к тому, что кожа становится более сухой, тонкой, менее эластичной и менее растяжимой.

Чрезмерное пребывание на солнце сегодня признано основным внешним фактором старения кожи. Со временем вследствие длительного пребывания на солнце

кожа принимает желтоватый оттенок, преждевременно покрывается пигментными пятнами и становится дряблой.

К отрицательным факторам можно добавить злоупотребление курением, алкоголь, который при употреблении в больших количествах оказывает токсическое воздействие на клетки кожи.

Загрязнение окружающей среды воздействует на кожу в той же степени, что на глаза и легкие, и ускоряет ее старение. Под влиянием производных серы происходит иссушение кожи, в результате воздействия пыли и смога — ее обезвоживание, оксиданты и другие раздражающие факторы ухудшают состояние кожного барьера.

Также следует упомянуть стресс, свойственный современному образу жизни, и, конечно, несбалансированное питание.

Длительные внешние раздражители приводят к ослаблению местного иммунитета и возникновению вирусных поражений кожи рук (бородавки, папилломы, кератомы). Не менее вредно для нежной кожи рук солнечное излучение. Оно способствует ее обезвоживанию и преждевременному старению. К тому же в эпидермисе рук содержится мало воды — в 5 раз меньше, чем в коже лица. В результате кожа кистей очень часто бывает обезвоженной.

Источник: www.freemove.ru

Когда женщине за 40, зеркало редко радует ее. С каждым взглядом в честное стекло появляется все больше седин, морщинок, кожа на лице теряет упругость, да и фигура уже не та… В погоне за уходящей молодостью и свежестью женщины принимают средства для омоложения, а иные все больше и больше времени проводят у зеркала.

А вот американские ученые считают, что в образовании наших морщин в немалой степени повинно зеркало. Срабатывает принцип обратной связи. Пристально рассматривая свое отражение и думая о своих морщинах, женщина как бы посылает им обратный сигнал и тем самым способствует их дальнейшему образованию. Великие писатели были психологами. Вспомните героиню одной из новелл Ги де Мопассана: она целыми днями рассматривала свое лицо в поисках приближающейся старости. И конечно, обнаруживала все больше и больше морщинок и складочек.

Впрочем, иногда женщины на приближение осени жизни реагируют по-другому. Я была знакома с пожилой женщиной, в прошлом актрисой и красавицей. Бывая у нее, я как-то не сразу заметила, что в доме нет зеркала. Однажды я спросила ее: «Где можно причесаться?» Хозяйка небрежно махнула рукой: «Там, в прихожей…» Обнаружив в полутемном коридоре прибитое к стене крошечное зеркало, я очень удивилась, но спрашивать ничего не стала. И только намного позже в разговоре со мной она коснулась темы, на которую, по-видимому, долгое время было наложено табу. Рассказывая о своей жизни, блистательных женских победах, эта женщина с прекрасным увядшим лицом сказала: «После сорока лет я практически перестала смотреться в зеркало. Не могла видеть своего старения. И с теми, с кем в молодости была близка, тоже старалась не встречаться. Я приехала сюда и живу совсем другой жизнью». Потом, грустно улыбаясь, добавила: «Однажды приехал на гастроли N-ский театр, я пришла на спектакль и вдруг услышала знакомый баритон: «Вера, ты ли это?» Между рядами спешил ко мне администратор театра, с которым мы когда-то вместе работали. Я почувствовала, что вспыхнула, закрыла лицо руками и поспешила уйти. Ведь он помнил меня молодой и красивой…»

Да, женщины тяжело переживают утрату молодости и красоты. С течением времени в их психике значительно обостряется чувствительность к появляющимся недостаткам. Постепенно крепнут комплексы. Так трудно не думать о появляющихся морщинках, вялой коже на бедрах, расплывающейся фигуре! «Не думайте беспрестанно о своих недостатках: так можно ненароком кому-то и внушить эту мысль.

Женщина, которая постоянно изводит себя, перебирая свои недостатки, не излучает свет, а гасит его», — пишет в своей книге «Искусство любить» психолог М. Вислоцкая.

Источник: www.tvoyakrasa.ru/content/view

Климакс как возрастной психофизиологический кризис. Климакс (от греч. *climax* — лестница) — это один из переходных в жизни человека периодов, связанных с прекращением репродуктивной функции. Уменьшается выработка полового гормона эстрогена, матка постепенно сокращается, происходит уменьшение размера груди из-за атрофии тканей желез и замещения их жировыми тканями. Нарушается регулярность менструального цикла, а затем происходит полное исчезновение менструаций. У различных женщин климакс наступает по-разному, часто он сопровождается неприятными симптомами: ощущение жара, ночное потоотделение, головные боли и боли в суставах, головокружения, учащенное сердцебиение. Однако у многих женщин этот период протекает довольно легко.

Тягостные явления этого периода нельзя рассматривать как прямое следствие прекращения менструаций. Даже после 3–4 лет прекращения менструаций женщина может сохранять работоспособность и чувствовать себя хорошо. В то же время описаны многочисленные факты, когда при сохранившейся менструации женщина этого возраста чувствует себя плохо, у нее падает работоспособность, наступают головные боли, приливы к лицу и прочие симптомы осложненного климакса.

Климакс — это своего рода защита организма от становящейся непосильной нагрузки, связанной с беременностью и родами. У европейских женщин менопауза наступает в 45–55 лет.

Соматический вид женщины в зрелом возрасте претерпевает ряд изменений: фигура полнеет, жир откладывается преимущественно в области бедер, живота, что объясняется понижением общего обмена веществ.

Женское увядание, потеря сексуальной привлекательности, связанные с климаксом, сопровождаются маскулинизацией: огрублением голоса и черт лица, появлением на лице (верхней губе, подбородке) волос, тенденция к облысению. Не случайно именно женщины этого возраста являются в большинстве своем клиентами косметических салонов.

Естественно, все эти изменения являются для некоторых женщин сильным психотравмирующим фактором, приводящим к климактерическим неврозам с сопутствующими им неустойчивостью эмоциональных состояний, тревогой, страхом, неприятными ощущениями в различных частях тела и фиксацией на них.

Самый тяжелый период для женщины — это, конечно, наступление климакса. В нашем обществе долгие годы бытовал миф о менопаузе как о «начале конца» либо как о болезни, требующей лечения гормонами... И женщины сформировали в себе определенное отношение к климаксу. Для них начинающиеся изменения в организме предопределяют начало тяжелого периода в жизни. Ожидание этих перемен нередко приводит к депрессии, множеству неприятных ощущений и быстрому старению.

В странах, где старость почитается, женщины легче переносят вступление в этот период. У американских индейцев, например, климакс означает для женщины наступление священного периода. Она освобождается от тягот деторождения, от работ по воспитанию детей и полностью может ощутить свою возрожденную силу, с бла-

гоговением углубившись в свой внутренний мир. Этот переход индейцы отмечают специальными ритуалами и церемониями. У средиземноморских женщин на этой ступени жизни известна традиция облачаться в черные одежды, являющиеся знаком перехода в новое состояние, символизирующим ее новые права, возможность заниматься собой, проводить время с подругами, изучать мир, путешествовать.

Старение в западном обществе воспринимается негативно, поэтому менопауза затрагивает самые глубинные страхи женщины. Климакс зачастую приносит неприятные физиологические проблемы. В это время могут происходить и другие изменения в жизни женщины — дети могут покидать дом, происходить изменения в карьере. Поэтому женщины испытывают беспокойство, раздражительность, ослабление памяти и внимания, депрессии. После наступления менопаузы распространена и такая проблема, как потеря либидо и ухудшение сексуальной жизни.

Источник: www.tvoyakrasa.ru/content/view

Иногда приходится наблюдать сорокалетних женщин, которые вдруг начинают вести себя, как подростки (избыток косметики, нелепые многочисленные украшения, «странная» одежда и даже манеры). Чтобы сохранить стройную фигуру, некоторые начинают курить, полагая, что курение задерживает ожирение. Другие прибегают к голоданию. Это нередко ведет к полному нежеланию есть, к *анорексии*, которая может привести к смерти от истощения. Организм, слабеющий от недоедания, переступает порог необратимого умирания, при этом гибнущий ощущает влечение к смерти. Примером могут служить некоторые манекенщицы, которые ради сохранения фигуры переходили на голодание и погибали от анорексии.

За всеми этими попытками продлить молодость стоит страх перед реальностью, переживание прошлого как сверхценного. На этом фоне актуализируются воспоминания старых негативных переживаний (обиды на супруга, ревность и т. п.) или же появляются безучастность, вялость, пессимистичность. Таким женщинам с годами сопротивляться прошлому все труднее, возникает соблазн уйти в него, искать ушедшую молодость в «золотом веке».

У мужчин чаще всего сексуальное увядание выражено менее отчетливо, и растягивается оно на более длительный срок. Поэтому мужчины одинакового с женщинами возраста выглядят более молодо. В отличие от женщин, у которых климакс сопровождается раздражительностью и плаксивостью, у мужчин он проявляется в апатии и меланхолии, нарушении нормальной половой деятельности (А. Н. Транквиллитати, 1966; И. Ш. Бжалава, 1969). После климактерического кризиса интерес к жизни восстанавливается, все неприятные симптомы исчезают, а изменения в гормональной системе приводят к нарушению жирового обмена, которые могу проявляться либо в ожирении (что внешне выражается в виде «евнухоидного» морфологического склада), либо в общем исхудании, «усыхании» мужчины старческого возраста.

***

Описанные группы психологических кризисов имеют относительно выраженный хронологический, возрастной характер. Они являются нормативными; их переживают все люди, но уровень выраженности кризиса не всегда приобретает характер конфликта. Преобладающая тенденция нормативных кризисов — конструктивная, развивающая личность.

Наряду с названными группами психологических кризисов имеется еще один огромный пласт кризисных явлений, обусловленных значительными резкими изменениями условий жизни взрослых людей. Причинами этих жизненных кризисов становятся такие важные для взрослого человека события, как окончание учебного заведения, трудоустройство, вступление в брак, рождение ребенка, смена местожительства, уход на пенсию и другие изменения индивидуальной биографии человека. Эти изменения социально-экономических, временны́х и пространственных обстоятельств сопровождаются значительными субъективными трудностями, психической напряженностью, перестройкой сознания и поведения.

Следует также выделить еще одну группу кризисов, обусловленных драматическими, а иногда и трагическими событиями в жизни взрослых (потеря трудоспособности, инвалидность, развод, вынужденная безработица, миграция, неожиданная смерть близкого человека, лишение свободы и т. п.). Эти факторы имеют разрушительный, подчас катастрофический, исход для человека. Протекают эти кризисы на грани человеческих возможностей и сопровождаются запредельными эмоциональными переживаниями. Происходят кардинальная перестройка сознания, пересмотр ценностных ориентаций и смысла жизни вообще. Некоторые люди под влиянием таких событий уходят в религию, в монашество.

Выделяют также профессиональные кризисы у взрослых людей.

Эти жизненные кризисы имеют ненормативный, вероятностный характер, возникают вследствие стечения обстоятельств. Время наступления, жизненные обстоятельства, сценарии, участники кризиса случайны.

3.3. Что такое бальзаковский возраст женщин

Понятие «бальзаковский возраст» возникло в России после появления произведения «Тридцатилетняя женщина», принадлежащего перу классика французской литературы XIX века Оноре де Бальзака (в самой Франции такого понятия нет). Женщинами бальзаковского возраста стали именовать дам от 25 до 35 лет. Во времена Бальзака считалось, что начиная с этого возраста женщине крайне проблематично обустроить свою личную жизнь и выйти замуж, посему надо было сидеть дома и дожидаться старости. А у Бальзака главная героиня романа виконтесса де Боссеан отличалась смелостью суждений, независимостью и полной свободой в проявлении своих чувств. Бальзак воспел в своих романах право женщин после 30 лет на любовь и доказывал, что они могут быть любимы.

Поначалу, сразу после выхода романа, выражение «бальзаковский возраст» употреблялось иронично и относилось к женщинам, стремившимся походить на героиню Бальзака. Со временем семантика слов сильно изменилась и стала означать только возраст женщины. Сегодня так называют женщин в возрасте после 40 лет. Современная коррекция произошла не случайно, она имеет под собой физиологическую основу. Гормональный пик, раскрытие женской сексуальности достигается к 35–40 годам, у многих может быть даже второй пик около 50 лет. Недаром в народе есть поговорка: «Сорок пять — баба ягодка опять».

В былые времена женщине после 30 лет негласно было отказано в праве на любовь, которая могла быть только незаконной: ведь тогда девушки выходили замуж совсем юными, в 14–18 лет, рано рожали детей, которые к их 30 годам уже

успевали вырасти. «Сорок лет — бабий век» — эта поговорка возникла не случайно. В прежние времена продолжительность жизни была очень низкой.

ЖЕНЩИНА БАЛЬЗАКОВСКОГО ВОЗРАСТА

Мне далеко до старческих морщин,
И нет ни одного седого волоса,
И всё еще опасна для мужчин
Я, женщина бальзаковского возраста.

Обдуман каждый жест и каждый взгляд,
И каждая минута — на вес золота,
К заветной цели больше нет преград
Для женщины бальзаковского возраста.

Пусть не зайдётся страстью сердце вновь,
Не вспыхнет, не сгорит быстрее хвороста,
Но глубже чувства, искренней любовь
У женщины бальзаковского возраста.

И я стою сейчас на полпути,
Но почему же сделать шаг вперед непросто так?
Пора из детства к мудрости идти
Мне, женщине бальзаковского возраста.

Автор неизвестен. Интернет-портал iringoloskov.blogspot.com

Современные женщины бальзаковского возраста активны, целеустремленны, успешны. Они часто занимают серьезные должности, ведут большие проекты. Они следят за собой и знают себе цену. С возрастом к ним приходит раскрепощенность и они начинают ценить удовольствия, перестают отягощать себя лишними предубеждениями и комплексами. Женщина в бальзаковском возрасте многое умеет и еще все может сделать — снова выйти замуж, родить ребенка, завести головокружительный роман.

В ходе опроса, проведенного недавно среди интернет-пользовательниц в Англии, выяснилось, что женщины, перешагнувшие сорокалетний рубеж, весьма раскованны: сразу же после знакомства с новым партнером, встреча с которым происходит уже в режиме оффлайн, они переходят к отношениям, более интимным, чем онлайновый флирт. Это характеризует женщину бальзаковского возраста как очень современную женщину и вообще человека крайне прогрессивного и адекватного времени. Еще один любопытный факт. Женщины бальзаковского возраста, оказывается, самые безопасные водители. Согласно исследованию, проведенному в Университете города Калгари, на каждый миллион километров у них приходится всего четыре аварии.

Взрослые, зрелые женщины активно конкурируют за внимание молодых мужчин, успешно его добиваются. Тот брак, который еще несколько десятилетий назад казался возрастным мезальянсом, воспринимается обществом все терпимее. На 15 лет старше своего мужа Деми Мур. Звездная пара почти 5 лет вместе, семья гармонична и счастлива.

Любовь женщины бальзаковского возраста и молодого юноши так же естественна, как и плодотворна, она взаимно обогащает их души и оставляет после себя самые теплые воспоминания. Она не омрачена тем расчетом, с которым молодая девушка бросается в жизнь, когда ей надо для отчета перед взыскательным обществом

«обязательно»: 1) выйти замуж, 2) родить и вырастить детей, 3) сделать карьеру, 4) быть хорошей женой, 5) внешне блюсти приличия. Конечно, любовь женщины бальзаковского возраста больше отдает, чем получает, в материальном, социальном плане. Например, если дама является управляющей крупной компании, то она, скорее всего, поможет любимому сделать карьеру и введет в знакомство с нужными людьми.

Для многих политиков и великих людей в прошлом и настоящем именно зрелая, мудрая женщина бальзаковского возраста стала отправной точкой, трамплином, с которого и начинался их путь к успеху и громкой славе.

Кстати, если раньше в шоу-бизнесе дама в возрасте за 30 «выходила в тираж», то сегодня интерес к ведущим и актрисам в бальзаковском возрасте у зрителей высок. Например, западные звезды Мадонна, Деми Мур, Ким Бесингер, Николь Кидман, Джейн Фонда возглавляют рейтинги многих телеканалов, активно снимаются в кино.

Источник: по материалам Интернета (*Ж. Пятерикова*)

Сексуальная революция разрешила современным женщинам в возрасте после 40 лет открыто любить и быть откровенно любимой. И все же в нашем обществе до сих пор царят двойственные стандарты в отношении любви немолодых мужчин к молодым девушкам и в отношении любви женщин бальзаковского возраста к молодым людям. Да и сами женщины этого возраста бывают не столь оптимистичны. Как написала одна из них: «Замуж уже поздно, а умереть еще рано».

ИЗ ПЕРЕПИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ

Пессимисты

erika key: А что, после тридцати все еще можно оставаться женщиной? Мне казалось, что после тридцати все превращаются в лиц неопределенного пола, по крайней мере женщины.

Лили-я: Смотрю в зеркало — вижу девушку (и посторонние люди называют девушкой), по внутренним ощущениям и здоровью чувствую себя лет на 25, не больше, а вспоминаю про биологический возраст и понимаю, что для общества еще чуть-чуть, и я — списанный материал. Через 3 года стукнет 35 — и все. В России это предельный возраст для женщины, когда можно устроиться на работу, а начинать карьеру в этом возрасте просто глупо, рожать ребенка (потом ты становишься старородящей — фу, какое слово), у мужчин (даже возрастных) твой возраст тоже энтузиазма не вызывает. Короче, ты сколько угодно можешь быть девушкой (и внешне и внутренне), но твой паспорт неумолимо утверждает, что ты — не первой свежести тетка, и все тут!

Злата: Хорошо, когда тебя любят, желают, оберегают… в любом возрасте. Но бывает непонятно что. Например, мне 40, моему другу 27, вчера после более чем полугодичной связи пыталась расстаться (в очередной раз). Во-первых, потому что отношения без перспектив. У меня двое детей (17 и 9 лет), он живет с родителями и сам, можно сказать, маменькин сынок. Ну неужели мы решимся на открытые отношения? Во-вторых, я просто вымотана. Чем? Знаю, что будущего с ним нет, и себя жалею. Так вот о чем я? О том, что любые отношения, не имеющие будущего, просто-напросто выматывают, причем в любом возрасте. Что для повышения жизненного тонуса женщинам достаточно осознавать свою сексуальность и флиртовать, что надежность и любовь — ценнее любого флирта и что проблема женщин возраста за 30 не в том, чтобы хоть кому-то еще нравиться. Это не проблема. Нравимся и еще как! (Если захотим.) Проблема — как воспользоваться своей сексу-

альностью себе во благо? Ну не собираюсь я жить со своим молодым другом. Во многом он меня не устраивает. И на более зрелых мужчин не западаю! Не нужны именно как сексуальные объекты. Что делать?

Оптимисты

Alina: В 50 лет жизнь только начинается!!! Мне 51 год, два взрослых сына. Три года назад у меня молодая с...ка увела мужа. Но я сейчас счастлива!!! У меня отношения, причем серьезные и глубокие с человеком, который на 12 лет моложе меня. Нам хорошо вместе. Женщины любого возраста, не отчаивайтесь — ваша судьба и ваше счастье зависят только от вас самих!

Katy: Мне 49 и самой даже не верится! У меня есть друг, правда ровесник, зато очень романтичен. Я чувствую себя молодой и очень сексуальной женщиной!

lo15: Девочки! В любом возрасте можно оставаться ЖЕНЩИНОЙ! Молодой в душе, с задором, с бесятами в глазах! Мне 50. Пять лет назад ушла из первой семьи к другому человеку (он на пару лет старше меня). Ну, так сложилось, что поздно встретили друг друга. Но, боже мой, как же это здорово, что в 45 можно все начать сначала!!! У меня есть соседки разных возрастов. Интересно, что в 30 лет многие начинают рыдать по поводу своего возраста. Я сначала думала, что притворяются. Но они реально старели и превращались в теток с отвисшими животами. А 40–50-летние девушки тем временем цвели и жили в свое удовольствие с кем хотели, одевались как хотели, красились и стриглись как хотели. Может, 30-летним тоже начать жить так, как они хотят, а не так, как их заставляет их грусть по возрасту?

Ирина: Бальзаковский возраст. Она еще хороша, привлекательна собой, обольстительна (по мере возможностей), в меру говорящая (по делу и без дела), интеллигентна, воспитана (как в лучших домах...), зрелая (по возрасту), опытная (в постели и без нее) и т. д. и т. п.

Елена: Вот когда мне было 18–22, мне женщина бальзаковского возраста казалась старухой. А теперь, когда через 3 месяца будет 30, — чувствую себя такой ЮНОЙ!!! А насчет того, какая она, эта женщина? Мне кажется, она еще юная в душе, но в силу возраста уже накопившая вполне солидный жизненный опыт. Спокойная, уравновешенная, знающая себе цену.

Лиза: Лена, дело в том, что мне уже за 50, а вот в душе кажусь себе еще молодой, конечно, не на 20 лет, но лет на 30 так.

Несколько рекомендаций для женщин бальзаковского возраста, или Как остаться красивой.

1. Полноценно питайтесь. Чтобы поддерживать себя на пике формы, необходимо употреблять больше белков, следить за количеством углеводов и принимать много витаминов и микроэлементов. В день нужно выпивать до двух литров чистой родниковой или талой воды. Особо полезными свойствами для женщин бальзаковского возраста обладают компот из ревеня и свежие грейпфруты.
2. Ухаживайте за своей кожей. Регулярное питание кожи — одно из самых важных правил красоты и неувядания дамы. Ежедневное утреннее протирание лица кусочком льда поможет вернуть румянец и разгладит морщинки.
3. Ведите здоровый образ жизни. Регулярно занимайтесь фитнесом. Не обязательно истязать себя интенсивными нагрузками, но пару раз в неделю бывать в спортзале необходимо. Очень полезны в этом возрасте занятия йогой, помогающие сохранить гибкость тела и эластичность мышечных тка-

ней. Помните, что курение и злоупотребление алкоголем убивает женскую красоту, быстро превращает женщину зрелого возраста в старушку. Объясняется это тем, что нарушение гормонального баланса в организме женщины (накопление в крови мужского полового гормона тестостерона) при систематическом употреблении алкоголя ведет к изменению ее внешнего облика — мускулинизации, которая проявляется в повышении мышечного тонуса (резкие, неженские, угловатые движения), в перераспределении жировой прослойки, в изменении высоты и тембра голоса: он становится более низким, хрипловатым. Уменьшается желание нравиться, слабеет материнское чувство.

4. Высыпайтесь. После 40 лет любой недосып сразу отразится на коже.
5. Не позволяйте себе унывать, *впадать в депрессии и уж тем более переживать по поводу своего возраста. Помните, что жизнь интересна и многогранна в любом возрасте* и что самое главное правило для любой женщины — все, что она делает, должно делаться только с удовольствием.
6. Если и это не помогает, обратитесь к психотерапевту, который с помощью различных методов (когнитивно-поведенческой терапии, трансактного анализа и тренинговых программ) поможет выйти из возрастного кризиса, спуститься с заоблачных высот на землю и рационально подходить к жизни, понять, что все дело в вас самих, в отношении к себе.

3.4. Лучшее время жизни, или Экзистенциальное акме

А. Левинсон (2005) изучал отношение людей к различным возрастным периодам своей жизни. Казалось бы, каждое поколение будет хвалить собственный возраст. Однако этого не обнаружилось. По данным опроса получилось, что старшие поколения считают лучшим период, ими самими уже прожитый. А самые младшие хоть и указывают на гораздо более ранний этап жизни, чем старшие, но в половине случаев ожидают, что лучшее время у них еще впереди. В результате было выявлено, что 66% ответов о наилучшем возрасте падает на период от 20 до 40 лет.

Однако среди тех, кому 25–39 лет, не более половины видят самым прекрасным свое собственное время, а не менее трети считают, что лучшие годы для них уже в прошлом.

Выявлены вполне закономерные отклонения: среди самых молодых почти треть называет лучшим возраст моложе 20, а среди самых старших четверть относит лучший возраст к периоду от 40 до 50 лет, на манер греческого «акме».

Чем люди старше, тем чаще они переносят лучший возраст в свою вторую половину жизни.

Это подтверждают и данные, полученные А. В. Козловой с соавторами (2009), правда, с одной оговоркой: выбирается все же возраст, меньший реального. При ответе на вопрос, в каком бы возрасте хотелось пожить побольше, респонденты разного возраста ответили так: 17–23 года — в двадцатилетнем, 24–35 лет — в двадцатипятилетнем, 36–55 лет — в тридцатилетнем, 56–65 лет — в сорокалетнем, 65 лет и больше — в сорокапятилетнем возрасте.

Но в целом можно сказать, что основная дискуссия между поколениями идет по вопросу: лучшее время — незадолго до или вскоре после 30 лет? В чем опрошенные проявили единство, так это в том, что старость — отнюдь не лучший возраст и лучший возраст — отнюдь не старость.

Т. К. Терра (2010) выявила, что показатель общей удовлетворенности жизнью высокий во все возрастные периоды жизни людей зрелого возраста. В то же время структура удовлетворенности в разные возрастные периоды различна. В период ранней взрослости наибольшая удовлетворенность отмечается в таких сферах, как образование, друзья, досуг, возможность выбора места работы. В период средней зрелости наибольшие значения удовлетворенности жизнью смещаются на социальную сферу — отношения с коллегами, содержание работы, материальное положение, жилищная ситуация, положение в обществе, профессиональная деятельность. В период поздней зрелости акценты смещаются на личные отношения — с семьей, с родителями, с детьми, супругом, а также в сферу досуга.

СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

«Сегодня что-то настроения нет», «Ох, я жутко устаю на этой работе!», «О, кажется, дождь собирается, может, не стоит выходить из дома?» — все начинается так. Поездки/встречи/выходы в люди или походы по магазинам откладываются на потом — это продолжение. «Вот доделаю ремонт — и буду жить как белый человек», «Вот научусь водить машину, и все сразу пойдет на лад», «Вот похудею, и тогда!» — финальный аккорд.

Люди и ситуации разные — контекст один. Вот сделаю то-то, и начнется что-то. Да не абы что, а жизнь. Свободная, счастливая! А чтобы достигнуть цели, нужно убрать будто бы единственное препятствие — бревно на пути, причем как минимум железобетонное, ибо, оказывается, не обойти его, не перепрыгнуть.

А вот не начнется ваша жизнь счастливая, дорогие мои, и свободной тоже не будете! Потому что эти «вот я …, и тогда …» — диагноз. Хотя и не медицинский, но тем не менее хронический. Знакомьтесь, *синдром отложенной жизни*. В чистом виде.

Симптомы синдрома отложенной жизни:

Занимаемся не своим делом, громогласно декларируя, что «сразу уволюсь, как только найду что-то более подходящее моим способностям и талантам! Просто что-то не подворачивается ничего. Еще немного подождем, неправильно соглашаться на что-то не совсем стоящее, лучше дождаться действительно удачного шанса».

Когда кончается/пропадает/преодолевается препятствие, которое (одно-единственное) мешало достижению цели, судорожно возводим другое. Быстро, стремительно, пока не опустело место, да помощнее, так чтобы «от души». И — нырк — в свое болотце! Обратно в стабильность и покой. А то как-то неуютно, непривычно, не с кем или не с чем героически бороться! (К слову сказать, по статистике, мужчины, много лет ненавидевшие тещ, яростнее всего бросаются на гроб усопшей «мамы» и горче всех переживают ее уход.)

Оставшись с «заветной, долгожданной» целью один на один, теряемся и руку, которую осталось просто протянуть, поднять не можем. Ибо «и что дальше?» Ведь новую цель надо сформулировать, а мы этого не можем, не хотим, не умеем. А зачем?

Излишнее любопытство к чужой жизни: «Господи, Бритни Спирс опять начала пить! Как же она там, бедная? Страдаю, ночей не сплю, все думаю о ней». А своей жиз-

нью кто заниматься будет?! Копаться в себе неприятно и страшно, вот и уходим от реальности, либо заполняя голову чужими проблемами, либо сравнивая известные проблемы между собой, выбирая чужие проблемы пострашнее, чтобы застыть в неком спокойствии: у людей, мол, хуже бывает.

Нервничаем, мечемся, ищем смысл жизни. Либо апатично наблюдаем, как она проходит мимо, даже не делая попыток влиться в поток. Акцентируем внимание на неудачах и провалах, глубоко переживая каждый.

Причины возникновения синдрома отложенной жизни:

Неумение принять существующий ход событий и стиль жизни, особенно если они кем-то навязаны или сформулированы извне.

Нежелание осознать, что настоящее — не подготовка к будущей гипотетической счастливой жизни, а самая что ни на есть реальность.

Обилие высокоморальных убеждений вроде: «Дети Африки голодают, а я иду на премьеру!» Ага, от того, что вы останетесь дома, еды им непременно прибавится.

Боязнь реально взять свою жизнь в свои же руки. Надежда только на себя! То есть никакой… Ведь если что-то пойдет не так, валить не на кого, а самоедство с рефлексией — десерт на любителя. А так можно плыть по течению, спотыкаясь на общедоступных и общеобточенных камнях, как-то проще. Первопроходцы — ну их, это не про нас.

Неуважение к себе, «недолюбленность» — обратные величины эгоизма. «Я не умею!», «У меня не получится». Можешь. И умеешь. И получится. Просто не хочешь, ибо одно тянет за собой другое, и со всем придется разбираться, а это головная боль.

Ход лечения болезни отложенной жизни:

Жить «здесь и сейчас». Таких минут, событий, людей, настроений, как сейчас, уже никогда не будет. Грезя о светлом будущем, можно не заметить, как настоящее становится прошлым. А ты и не соучастник, и не участник этого, ибо одно подразумевает причастность, а другое активное участие в процессе.

Быть честными хотя бы с собой в своих стремлениях и целях. Поскольку чаще всего мы говорим то, чего от нас ждут, и пытаемся оправдать чьи-то ожидания, пресловутый статус, боимся, что нас неправильно поймут. Иначе говоря, признать, что завести собаку мешает лень, а не мифическая аллергия. Врите другим на здоровье, но себе-то зачем? Кого вы пытаетесь обмануть?

Перестать наконец «любить свое бревно»! Хотя это трудно, очень трудно, ведь оно такое родное, привычное…

Вспомните известные цитаты о счастье. В чем оно заключается именно для вас? К чему стоит стремиться, чего именно вы хотите получить, достичь?

Жизнь — увлекательное путешествие с неизменным исходом. Так, может, стоит прожить ее так, чтобы было что вспомнить? Кто знает, когда на голову упадет кирпич и кирпич ли? Ведь, может, это произойдет ровно накануне вашего запланированного «…и тогда я наконец заживу!»

Источник: по материалам Интернета (*О. Усольцева*)

При оценке возрастного периода, наиболее насыщенного событиями, респонденты 17–23 лет в 70% случаев отмечали настоящее время, респонденты 24–35 лет в 50% случаев — с подросткового до настоящего времени, респонденты 36–55 лет — в 50% случаев — прошлое, 20% — настоящее, а респонденты 56–65 лет и старше в 80–90% случаев указали на прошлое время (А. В. Козлова с соавторами, 2009).

ГЛАВА 4

Социальные функции взрослых: труд как ведущая деятельность

Каждый возрастной период имеет свою ведущую деятельность. У маленьких детей — это игра, у школьников и студентов — учеба, у людей зрелого возраста — профессиональная деятельность и ведение домашнего хозяйства. Достигая социальной зрелости, человек осознает, что заботу об обеспечении своей жизни он должен взять на себя, а для этого он должен заняться трудом. С трудом связана значительная часть взрослой жизни человека. Если в 1900 г. в среднем взрослый человек посвящал трудовой деятельности 21 год, то в 1980 г. трудовой период составлял уже 37 лет, и в будущем он будет возрастать в связи с необходимостью повышения пенсионного возраста. Это создает определенные проблемы в связи с устареванием полученных в начале профессиональной карьеры знаний, так как производство не стоит на месте, развиваются технологии, требующие новых знаний и умений. Например, половина запаса знаний специалиста высокой квалификации в области компьютерной техники устаревает в течение 2–3 лет (Cross, 1981). Практически человек должен обучаться и совершенствоваться всю трудовую жизнь (Willis, 1987).

Ш. Бюллер предложила концепцию пяти стадий взрослой жизни человека, основываясь только на рассмотрении профессиональной жизни человека. Она выделяет следующие стадии: первая стадия (16–20 лет) предшествует профессиональному самоопределению; вторая стадия (16–20–25–30 лет) характеризуется поисками своего призвания и профессии; третья стадия — пора зрелости личности (охватывает период от 25 до 45–50 лет), ее основой является нахождение сферы применения своих сил, возможностей, в этот период происходит уточнение жизненных планов и их реализация, накопление жизненного опыта; четвертая стадия жизненного цикла наступает в возрасте от 45–50 до 65–70 лет, когда происходит завершение профессиональной деятельности; пятая стадия наступает после 65 лет и длится до завершения жизни, это период, в котором профессиональная деятельность сменяется общением.

Е. И. Степанова, 2000.

В бытовом сознании часто труд воспринимается как тяжелая необходимость, от которой неплохо было бы и избавиться. Отсюда и «работа не волк, в лес не убе-

жит» и сказка про Емелю, лежащего на печи. Но действительно ли люди могли бы обойтись без труда и жить, как два генерала на необитаемом острове в сатирической сказке М. Е. Салтыкова-Щедрина «Как один мужик двух генералов прокормил»? Оказывается, не могут, и не только потому, что если они не будут трудиться, то умрут с голода. Для этого есть и другие, не менее важные, в том числе и психологические, причины: стремление к самоактуализации, к определенному статусу в обществе, к познанию себя и природы, к творчеству.

4.1. Отношение к профессиональному труду

Отношение человека к труду с давних пор было одним из постулатов религиозных учений. Например, протестантская этика предписывала человеку трудиться в поте лица и постулировала греховность праздности.

За последние 100–150 лет человеческий тип в отношении труда сильно изменился. Время обломовых закончилось. Появился новый тип — Человек работающий. Труд из средства жизни превратился в смысл жизни. Необходимость профессионального труда для нормального самочувствия людей показана во многих исследованиях. Д. Пфейфер и Г. Дэвис (Pfeiffer D., Davis G., 1971) при исследовании работающих представителей среднего класса в возрасте от 46 до 71 года выявили, что 90% мужчин и 82% женщин предпочли бы работать и дальше, даже если бы могли этого и не делать.

Многие люди <...> считают работу ради работы чем-то зазорным, лишающим их свободы. Такой взгляд можно проиллюстрировать высказыванием <...> американского социального психолога и геронтолога Р. Хэвайюрста (Havighurst, 1964), считающего, что человек во всех цивилизованных странах живет под властью работы как необходимости, которая лежит на нем, как железное ярмо. Достоинством XX в. Хэвайюрст считает технику, высвобождающую для человека все больше свободного времени. Он считает, что формула детство — учеба, взрослость — работа, старость — покой должна быть пересмотрена так, чтобы эти три вида деятельности имели место в любом возрасте. «Люди не знают этого искусства, — пишет Хэвайюрст, — выйдя в отставку, они вместо того, чтобы заняться учебой и игрой, ищут себе новую работу». В заключение он пишет, что от умения использовать свободное время будет зависеть, полезна или бесполезна жизнь старого человека, приятна она или неприятна.

Подобный взгляд на досуг осуждает английский писатель С. Моэм (1874–1965). Герой его новеллы «Праздный мечтатель» говорит: «Досуг! Если бы люди понимали, что это такое! Это самое ценное, что может иметь человек. Но люди так глупы... Они работают ради работы. У них не хватает ума понять, что единственной целью всякой работы является досуг» <...> Автор новеллы С. Моэм так ее построил, чтобы наказать своего героя за стремление 25 лет зрелого возраста жить праздно, расслабляя свою волю. Несчастный Т. Уилсон, герой новеллы, последние годы своей жизни, не имея силы воли покончить с собой, оставшись без средств, походит скорее на животное, чем на человека: он сходит с ума.

М. А. Александрова, 1974. С. 38–39.

М. Аргайл (2003) приводит данные об отношении людей к работе и приходит к выводу, что 30–40% респондентов действительно любят свою работу (табл. 4.1)

Таблица 4.1. Люди, которые работали бы, даже если бы в этом не было финансовой необходимости, процент случаев (Warr, 1982)

Утверждения	Женщины	Мужчины
Работал(а) бы, оставаясь на теперешней работе	31	34
Работал(а) бы, но попытался(лась) бы сменить работу	35	29
Перестал(а) бы работать, может быть, стал(а) бы работать потом	10	12
Никогда бы не работал(а)	15	18
Не знаю	9	7

Тех, кто отдает работе и становлению карьеры массу своего времени, с каждым годом становится все больше. Ученые выяснили, что около 46% современных служащих свою жизнь хотят посвятить карьерным достижениям и активно занимаются профессиональной деятельностью. Около 33% всех опрошенных мечтают, чтобы их жизнь состояла из работы и счастливой семейной жизни в равных долях. А вот 5% опрошенных людей уверенно заявили, что никакая карьера не стоит того, чтобы из-за нее отказаться от семейной жизни, и на первый план выдвигают семейной счастье.

К карьере прежде всего стремятся молодые люди 20–35 лет со здоровыми амбициями, ориентированные на быстрое продвижение по службе и повышение уровня своего дохода. Конечно, высокие заработки и стремительный карьерный взлет придают некое очарование трудовому энтузиазму, сопровождающемуся информационной перегруженностью, завышенными объемами работы, круглосуточным общением с клиентами и партнерами.

Многие посвящают выполнению служебных обязанностей от 60 до 100 часов в неделю вместо положенных 40. Большинство работодателей поощряют это, устанавливая прямую зависимость между количеством часов, проведенных работником на работе, и эффективностью его деятельности на благо компании.

Работники в США зарабатывают меньше отпускных дней, чем во всем остальном индустриализированном мире (в США в среднем 13 дней в год; японцы получают 25, а итальянцы — 42). Дело еще и в том, что, как выявил недавний опрос Оксфордского медицинского страхового фонда, почти каждый пятый американец не использует несколько свободных дней, которыми располагает. Среди других результатов получены следующие: 34% респондентов ответили, что их работа столь напряженная, что у них почти не бывает свободного времени; 32% сказали, что они обедают на своем рабочем месте; 32% не покидают офисного здания в течение рабочего дня; 14% считают, что руководство продвигает только тех, кто обычно работает сверхурочно.

С приходом иностранных компаний на российский рынок отношение к труду и у нас постепенно меняется в сторону ускоренного темпа работы и удлинения рабочего дня.

По данным исследования, проведенного *Head Hunter*, среди 4 тыс. жителей России 48% из них готовы на ненормированный рабочий день ради карьерного

роста или повышения зарплаты; 35% сказали, что и так трудятся по такому графику; 85% респондентов работают сверхурочно.

Среди тех, кому приходится это делать, 89% работали по вечерам, 53 — по выходным, а 16% — во время отпусков; 66% опрошенных сказали, что им приходилось переносить отдых с семьей из-за работы. Времени на такой отдых в течение будних дней нет у 48% респондентов; 38% опрошенных заявили, что постоянно находятся на связи с коллегами даже во время отпуска, еще 46% ответили «периодически и только по срочным вопросам».

Задумай ООН провести чемпионат мира по трудоголизму, золотую медаль наверняка получила бы Южная Корея; 2357 часов — таков рабочий год среднего корейца. На практике это означает 48-часовую шестидневную рабочую неделю и отпуск, редко превышающий 3–5 дней. Ясно, что при таком раскладе не до личной жизни. Корейский отец-трудоголик тратит на общение с детьми около 15 минут в день; доклад Организации европейского сотрудничества и развития (OECD) заклеймил корейцев как родителей, которые по сравнению с жителями других развитых стран проводят с детьми меньше всего времени. Высокие нагрузки и стрессы буквально доводят корейцев до самоубийств — по этому показателю страна также занимает одно из первых мест.

А вот японцы вопреки распространенному мнению даже не входят в первую десятку трудоголиков. В год средний житель страны проводит на работе 1784 часа, что на 84 рабочих дня меньше, чем в Южной Корее. Правда, отдельные японцы трудятся слишком усердно — по экспертным оценкам, от переработок ежегодно умирает около 10 тыс. трудоголиков.

Примерно столько же, сколько и японец, работает среднестатистический житель США — 1797 часов в год. Однако у 1,7 млн американцев рабочий год длится 2500–3000 часов и более. Как показал опрос, проведенный американским Центром жизненной политики (Center for Work-Life Policy) совместно с компаниями *American Express*, *BP*, *ProLogis* и *UBS*, 62% высокооплачиваемых сотрудников работают более 50 часов в неделю, 35 — более 60 часов и 10% — свыше 80 часов. Для них обычное дело уйти на работу в 7 утра и вернуться в 9 вечера. Такой режим негативно сказывается на здоровье и личной жизни, заявили большинство участников опроса; 58% респондентов уверены, что работа не дает им наладить отношения с детьми, а 55% — что напряженный график мешает их сексуальной жизни.

Пожалуй, лучше всех устроились жители Западной Европы — в Германии, Франции, Швеции, Норвегии, Дании и Нидерландах рабочий год длится менее 1600 часов, что составляет около 35 часов в неделю. Сегодня законодательство Евросоюза не разрешает работнику трудиться более 48 часов в неделю. Однако этой благодати может прийти конец: в июне 2008 года страны ЕС согласовали проект директивы, позволяющей европейцам работать 60 и даже 65 часов в неделю.

А вот британские предприниматели из-за финансового кризиса, похоже, надолго забудут об отдыхе. Согласно недавнему исследованию *Bank of Scotland*, сейчас они работают 50 часов в неделю (в среднем на 3 часа больше, чем в 2007 г.), и многие из них ходят в отпуск реже, чем предусмотрено законом; 70% британских наемных работников за год отдыхают менее 20 дней (для наемных сотрудников). При этом 26% гуляют не больше 10 дней, а у 24% не набирается и недели.

Рвение к работе у многих людей так велико, что они работают, даже будучи больными. По результатам опроса, проведенного службой исследований группы компаний *Head Hunter*, 66% жителей столицы Южного Урала ходят на работу во время болезни. Помимо этого, установлено, что 12% опрошенных берут работу на дом в случае нетрудоспособности, 19% работают удаленно. И только 13,6% сообщили, что во время болезни отдыхают.

Женщины чаще мужчин приходят в офис во время болезни, представители же сильного пола предпочитают брать работу на дом или трудиться удаленно. Больных чаще других можно увидеть на работе среди сотрудников бухгалтерии или финансового департамента, отдела закупок или логистики, а также среди хозяйственников; 16% сотрудников отдела маркетинга, 15% персонала IT-отдела и тех, кто занимается развитием бизнеса, берут работу на дом.

Наибольший процент тех, кто приходит больным на работу, среди топ-менеджеров и руководителей среднего звена. Реже всего работают во время болезни рядовые сотрудники и предприниматели. Молодые специалисты (18–22 лет) чаще ходят на работу нездоровыми, чем их более опытные коллеги; 47% респондентов заявили, что вынуждены постоянно работать во время болезни.

Что же заставляет людей пренебрегать своим здоровьем и ходить во время болезни на работу? В большинстве случаев ссылаются на срочную работу (48%), на нежелание ходить в поликлинику (29%), на зависимость оплаты труда от результата (15%) и на боязнь потерять работу (13%). Много и тех, кто считает себя трудоголиком или говорит об ответственности перед коллективом. Многие ссылаются на неполную оплату больничных и ограничениях, наложенных государством на выплаты по больничным листам. Нашлись и те, которые сказали, что им «слишком скучно дома», что «на работе они быстрее выздоравливают».

Стали бы вы работать, если бы не нуждались в деньгах? Представьте себе, что участие в лотерее принесло бы вам баснословный выигрыш — 50 млн долларов! Стали бы вы и после этого работать так, как работает Том Гау, — с утра до вечера пять дней в неделю? Многие отвечают на этот вопрос утвердительно. Речь идет не о суперзвездах спорта, искусства или музыки. Нет, мы имеем в виду рядовых представителей вполне заурядных профессий, которые продолжают работать даже тогда, когда имеют достаточно денег и могут вполне комфортабельно жить до конца своих дней.

Представьте себе топ-менеджеров, работающих в больших корпорациях и зарабатывающих более 1 млн долларов в неделю. Они продолжают трудиться. Или молодых капиталистов, которые вкладывают деньги в рискованный бизнес, или лидеров мирового бизнеса, миллиардеров, работающих помногу часов в сутки и очень редко отдыхающих; они подчиняются тем же внутренним импульсам, которые руководили ими тогда, когда они только начинали свою карьеру.

Немало известно и о тех из нас, чья профессиональная судьба сложилась не столь блестяще, например об учителях и программистах, о технических сотрудниках лабораторий и автомеханиках. Результаты опросов, проведенных в этой среде, убедительно свидетельствуют о том, что не менее трех человек из четырех не бросили бы своей работы, даже если бы вдруг разбогатели и перестали нуждаться в стабильном заработке.

Д. Шульц, *С. Шульц*, 2003. С. 21.

Большинство людей не мыслят себя без работы. Об этом свидетельствуют данные социологических опросов (С. Г. Айвазова, Г. Л. Кертман, 2000) (табл. 4.2).

Таблица 4.2. Мнение об обязанности граждан работать, %

Мнения	Мужчины	Женщины
Все трудоспособные граждане страны обязаны работать	56	65
Работать либо не работать — дело свободного выбора каждого человека	40	30
Затрудняюсь ответить	4	5

При этом женщины значительно реже, чем мужчины, соглашаются с тем, что каждый волен по собственному усмотрению решать, работать ему или не работать, и значительно чаще рассматривают работу как обязанность гражданина.

По данным польских ученых, 70% поляков обожают ходить на работу. Насколько важен труд для человека, видно по тому, как люди реагируют при угрозе увольнения и при попадании в разряд безработных.

Почему же человек так стремится к работе? Что он получает взамен рабочих стрессов, усталости, профессиональных заболеваний? Вот что пишут по этому поводу Д. Шульц и С. Шульц (2003): «Работа дает людям не только средства к существованию, но и нечто гораздо большее. Тот, кому повезет найти работу, соответствующую его способностям и склонностям, поймет, какое удовлетворение она может приносить и что значит гордиться результатами своего труда. Эти чувства и есть то дополнительное вознаграждение, которое человек получает за свою работу и которое нередко бывает важнее любых денег. Следовательно, работа — это фактор, от которого зависит не только финансовое благополучие человека, но и его психическое здоровье, чувство собственного достоинства и удовлетворенность жизнью <...> Ваша работа может помочь вам проявить свою индивидуальность и обрести определенный статус, показывающий вам и окружающим, кто вы такой и что собой представляете. Ваша работа может предоставить вам возможность овладеть новыми навыками и научиться справляться с новыми проблемами, она может стать источником позитивного социального опыта, удовлетворить вашу потребность в принадлежности к определенной социальной группе и в уверенности, которую дает сознание, что ты — член команды, оцененный коллегами. Нередко именно на работе человек встречает людей, которые впоследствии становятся его друзьями, и тех, чей жизненный опыт значительно отличается от его собственного» (С. 23).

Яхода (Jahoda, 1981) утверждает, что трудовая занятость имеет для человека как явные, так и неявные последствия. Возможность обеспечить свое существование — наиболее очевидное последствие трудовой занятости, однако основное психологическое значение работы связано с неявными, латентными последствиями. Профессиональная занятость имеет пять важных латентных последствий: 1) структурирование времени бодрствования; 2) регулярные контакты с людьми за пределами нуклеарной семьи; 3) наличие целей; 4) определение некоторых аспектов

личного статуса и идентичности; 5) необходимость активной деятельности. Яхода отмечает, что эти неявные последствия профессиональной занятости «удовлетворяют базовые человеческие потребности» <…> Поэтому утверждается, что трудовая деятельность — это основной социальный институт, который надежно и эффективно обеспечивает данные компоненты психического благополучия.

П. Мучински, 2004. С. 403.

По данным М. А. Бендюкова с соавторами (2007), работа для граждан нашей страны в первую очередь является средством удовлетворения потребности в самоактуализации (интерес, достижение успеха, смысл жизни) и лишь во вторую очередь — источником удовлетворения других потребностей (материальных, потребностей в самоутверждении). При этом выражается желание найти такую самостоятельную работу, которая позволяла бы учиться новому и совершенствовать имеющийся опыт. С приближением пенсионного возраста люди начинают считать свою работу более приятной. При этом у мужчин этот эффект проявляется сильнее, чем у женщин.

Вообще, если рассматривать отношение женщин к работе, необходимо отметить некоторые отличия от мужчин. Одни женщины стремятся к карьере, а другие считают работу не главным в жизни. При этом две трети женщин хотели бы иметь работу на неполный рабочий день.

4.2. Выбор вида профессионального труда — важнейший этап в жизни взрослых

Несмотря на то что большинство взрослых людей сознают необходимость труда, они хотят трудиться не вообще, а в соответствии со своими склонностями, интересами, которые у разных людей весьма разнообразны. Ф. Парфонс (1908) первым сформулировал тезис о том, что каждой профессии соответствует определенный набор психологических и физиологических качеств. А успешность и удовлетворенность человека профессиональной деятельностью зависят от степени соответствия индивидуальных качеств личности требованиям профессии. Отсюда возникает серьезная проблема для этапа ранней взрослости — обоснованный выбор и получение профессии.

Найти место в жизни — полдела. Главное понять, твое ли это место.

Для большинства молодых людей выбор начинается несколько раньше — в период позднего юношества. При этом такой выбор может быть обусловлен особенностями воспитания человека в детстве. Так, Ш. Бюллер и Д. Сьюпер отмечают, что поиск профессии может быть обусловлен детскими мечтами о профессии, ролевыми играми на предыдущих возрастных этапах. Э. Роу (1956) связывает профессиональное становление человека с характером предшествующих детско-родительских отношений. Она обнаружила, что работу с людьми выбирает

человек, в семье которого преобладали эмоциональная атмосфера принятия и сотрудничества, методы убеждения и поощрения, четкое распределение семейных функций. Сфера искусства выбирается тогда, когда во взаимоотношениях родителей с детьми ведущую роль играла эмоциональная сторона. Профессии, имеющие отношение к работе с вещами, предпочитаются людьми, в атмосфере семьи которых было отчуждение, недопонимание, преобладали методы наказания.

В работе М. В. Сафоновой (1999) приведены данные о влиянии одного из родителей как основного источника формирования жизненных ценностей и установок на социально-психологические особенности женщин, успешных в карьере. Автор утверждает, что женщины, на которых большее влияние оказал отец, имеют более высокую карьерную ориентацию, у них сильнее выражено стремление к успеху, они чаще выбирают сферы профессиональной деятельности, традиционно считающиеся мужскими.

Е. К. Завьялова (1998) в диссертационном исследовании, посвященном социально-психологической адаптации женщин в современных условиях, отмечает, что среди девушек, выбравших техническую специальность, встречалось больше «папиных дочек», находившихся под содержательным и эмоциональным влиянием отца, гуманитарии в большей степени находились под влиянием матери.

В нашем исследовании принимали участие студенты технических, творческих и гуманитарных специальностей различных вузов Санкт-Петербурга, всего 344 человека.

Анализ анкет, контент-анализ текстов студентов о причинах выбора позволил выяснить процент респондентов, которые считают совет родителей или других родственников значимым для себя в процессе выбора профессии. Совет родителей как значимый для себя при выборе профессии отмечают 19,6% юношей и 36% девушек технических профессий, при этом подчеркнули, что это был именно совет отца (или настояние отца) соответственно 52,4 и 58,2% от числа студентов, для которых совет родителей имел значение. Лишь 2,9% из студентов-первокурсников отметили влияние советов матери на выбор профессии, причем половина при условии, что они отрицают наличие фигуры отца (ответом на все вопросы, касающиеся отца, является прочерк). Среди девушек, выбравших техническую профессию, указывался как значимый совет матери в 3,9% ответов. По совету родителей свою профессию избрали 18,2% юношей и 27,8% девушек, выбравших гуманитарную специальность, причем 39,7% от этого количества указывают, что это был совет матери и 21,2% — совет отца. Респонденты, выбравшие творческую профессию, указывают на значение совета родителей в 14,3 и 15,4% случаев соответственно, причем 71,4% от этого числа юношей подчеркивают, что это был совет (настояние) отца, 88,8% от числа девушек также подчеркивают, что это был именно совет (настояние) отца. В нашей выборке студентов, выбравших творческую профессию, не встретились варианты, где бы отдельно указывался как значимый совет (или настояние) матери.

Большинство студентов, указывающих на наличие профессиональной династии, принадлежат к группе «технарей» (около 4% от общего числа студентов технических специальностей), особенно много таких студентов нами отмечено в строительных специальностях (о наличии хотя бы трех поколений в семье говорят уже 21% в мужской и 13% в женской выборке). В этой же группе самое большое количество совпадений с технической направленностью профессии отца (72% у юношей и 54% у девушек).

Эти данные подтверждаются и при ранжировании причин для поступления студентов, выбравших технические профессии, где причина «совет родителей» у девушек

занимает 4-й, а у юношей 3-й ранг, «по настоянию отца» — и у девушек, и у юношей 13-й ранг, «по настоянию матери» — соответственно 17-й и 18-й ранг. Гуманитарии причину «по настоянию отца» поставили на 7-е (юноши) и 14-е (девушки) место, «по настоянию матери» — соответственно на 16-е и 13-е место.

Методика «Незаконченные предложения» содержит несколько блоков, дающих представление об отношении респондентов к родительской семье, к родителям, к их профессиональной деятельности. Мы попытались выяснить, есть ли корреляционные зависимости между этими представлениями и предрасположенностью к каким-либо типам профессий, т. е. может ли влиять родительская семья в восприятии респондента на его профессиональные предпочтения. Проведенный корреляционный анализ выявил взаимосвязи в женской выборке:

а) положительную — между отношением к отцу и типом профессии «человек-техника»;

б) отрицательную — между отношением к работе матери и типом профессии «человек-техника»;

в) положительное отношение к отцу отрицательно коррелирует с выбором гуманитарной профессии, что особенно заметно в мужской выборке. То есть чем выше показатели положительного отношения к отцу, тем больше вероятность выбора технической профессии в сравнении с гуманитарной. Обнаружены и значимые различия переменной «положительное отношение к отцу» в мужской выборке между выбравшими технические и гуманитарные специальности.

При анализе «кинетического рисунка семьи» в группах с разной профессиональной направленностью, а также между юношами и девушками значимых различий не выявлено ни в изображении родителей, ни в их занятиях, ни по другим критериям. Однако обращает на себя внимание значимость фигуры отца как в женских, так и в мужских рисунках студентов, выбравших техническую профессию, — отец изображается или первым, или крупнее других членов семьи, или ближе всего к автору рисунка, особенно если на рисунке изображаются родители, занятые профессиональной деятельностью.

Таким образом, мы можем сделать вывод о *значительном влиянии родительской семьи* при выборе технической специальности. Причем студенты отмечают лишь влияние советов родителей при выборе и влияние их профессии на свой профессиональный выбор, что позволяет говорить об осознании только этих факторов как влияющих на выбор технической профессии, при этом особо отмечается в основном совет (или настояние) отца по выбору профессии, в то время как отдельно совет матери не упоминается. Из этого следует, что или рекомендации матерей не столь авторитарны и настойчивы при выборе профессии молодыми людьми, или их мнение не воспринимается как требование и совет в отличие от рекомендаций отцов. Однако статистический анализ данных показал, что помимо осознанных факторов на профессиональный выбор оказывает влияние образ родителей и отношение к ним — поддерживающий, одобряющий образ отца снижает выраженность профессиональной направленности типа «человек—человек», положительное отношение к отцу и отрицательное отношение к работе матери взаимосвязаны с интересом к профессиям типа «человек—техника» у девушек.

В результате проведенного исследования были выявлены и такие закономерности: во-первых, профессиональную деятельность в инженерно-технической области выбирают девушки, воспринимающие отца как контролирующую, авторитарную фигуру; во-вторых, профессиональную деятельность в инженерно-технической области в отличие от гуманитарной выбирают молодые люди, у которых преобладает положительное отношение к отцу.

В. И. Крюкова, 2010.

А. Адлер считал, что выбор профессии основан на стремлении человека к гиперкомпенсации неудовлетворенных свойств своей личности, таким образом, человек выбирает именно ту профессию, которая наименее соответствует его индивидуальным особенностям, но может помочь утвердить себя в его собственных глазах. Отчасти этот подход к выбору профессии подтверждается в современных исследованиях.

Выбор профессии человеком могут определить и те виды специальностей, которые сегодня наиболее востребованы.

Выбор профессии во многом определяет уровень жизни человека в будущем, его комфортное или некомфортное существование. Поэтому именно в ранней взрослости происходит принятие окончательного решения — стоит ли продолжать обучаться выбранной профессии или надо поменять профессию, поскольку человек убеждается, что первоначально выбранная профессия совсем не то, что он думал о ней раньше, и что она не отвечает его призванию.

Стремление к получению образования (высшего или среднего специального) в принципе характерно для всех социальных молодежных групп, а путь «в студенты» намечается задолго до того, как человек получает возможность профессионального выбора. Профессиональный выбор в молодости делается под влиянием различных факторов — мнения родителей, учителей, друзей, книг, телепередач, рекламы и т. д.

Одновременно здесь присутствуют важные противоречия: отсутствие способностей или необходимого уровня образованности для получения желаемой профессии; отсутствие в обществе потребности в специалистах того профиля, которым интересуется молодой человек (плюс высокие конкурсы на наиболее престижные специальности); отсутствие в семье материальной базы для продолжения образования (низкий финансовый уровень, невозможность отправить сына или дочь на учебу в другой город и т. д.) и др. Поэтому выбранная профессия часто не соответствует желаемой. Возможно, этим отчасти объясняется та типология студентов в связи с их ориентацией в процессе обучения, часто не соответствующей цели обучения, которую выявили у выпускников колледжей американские социологи Д. Готтлиб и Б. Ходкинс. Они разделили молодых людей на четыре типа:

1) тип «W» («профессионалы») — те, кто ориентирован только на профессию и относится к учебе как инструменту подготовки к осуществлению профессиональных действий, кого не интересуют чисто интеллектуальные и общественные формы жизни;
2) тип «X» («нонконформисты») — это студенты, ищущие в любой дисциплине знания о жизни вообще на основе собственного выбора; они очень интересуются миром идей и книг, страстные библиоманы; любят дополнительные занятия, факультативы, кружки, концерты, встречи, диспуты, творческие семинары, написание проектов и курсовых работ и т. д.; они стремятся знать как можно больше, но только в той области, которая их интересует; они не входят в студенческие организации, корпорации, клубы и сторонятся общественных и «неинтеллектуальных» форм активности; по их мнению, учебное заведение существует для того, чтобы удовлетворить их жажду знаний и любопытство к жизни;

3) тип «Y» («академики») — этот тип студентов стремится выделиться, как можно лучше сдавая экзамены и любым способом получая высокие оценки, участвуя в разных формах студенческого самоуправления, обществах, клубах, где можно оказаться на виду и т. д.; для них очень много значит признание их достоинств другими, в том числе и преподавателями;
4) тип «Z» («студенческие деятели») — это те, кто со студенческой скамьи стремится к общественной жизни больше, чем к учебе или науке; как правило, они стремятся выделиться в общественной или спортивной деятельности; их студенческая жизнь концентрируется не вокруг учебных аудиторий и библиотек, а вокруг студенческих организаций, стадионов, клубов и т. д.

Эти типологические ориентации формируют специалистов совершенно разного уровня.

Факторы, влияющие на выбор профессии. Существенным фактором является выбор профессии по призванию, по склонности. В работе Н. П. Фетискина было показано, что большинство студентов-отличников пришли в педагогический вуз по собственному желанию стать педагогом, а большинство бросивших учебу в институте (в основном это были лица мужского пола) поступили в него по совету других.

Б. Ливехуд (1994) считает, что к взрослому возрасту человек обретает «доминирующий основной склад», афористически определяя его как «тональность, в которой пишется личная биография», а, по сути, имея в виду жизненную направленность, определяемую всем предшествующим психическим развитием, в том числе внешними обстоятельствами жизни, социально-культурными факторами, семейным укладом, в котором воспитывался человек, профессиональным выбором, уровнем общественной активности и т. д. (или тип личности). Это своеобразная склонность строить и проживать жизнь именно таким образом и находить в этом переживание истинности, ценностности, осмысленности своего жизненного пути и удовлетворение от жизни.

Так, например, достаточно распространенный *тип исследователя* реализует стремление изучить, понять функционирование окружающего мира и объяснить связь явлений в нем. При этом не так уж важно, на что именно направлена активность исследователя (психология, язык, сельское хозяйство, математическая логика или выделительная система дождевого червя), главное — избранная познавательная позиция, прогрессирующая в жизненную позицию, жизненное кредо. Такие люди часто демонстрируют склонность к одиночеству, к кропотливому накапливанию информации, созданию архивов.

Мыслящий тип ощущает стремление упорядочить мир своих представлений в системах и теориях, увидеть его в глобальных взаимосвязях. Помимо философов, для которых мышление является главным содержанием жизни, в любой отрасли знаний и практики можно стать мыслителем, правда, качественный разброс здесь достаточно велик — от жалких доморощенных обывательских рассуждений, которые можно услышать везде, до построения глобальных обобщений аутично-профессионального типа. Мыслящий тип проявляется уже в юности и в течение всей жизни испытывает трудности, связанные с необходимостью следовать логике в своих рассуждениях и быть не просто понятым, но понятным. Их стремление указать на противоречия, задавать назойливые вопросы часто создает социальные проблемы в их профессиональных группах. Любой конфликт такая личность воспринимает как вызов своей интеллигентности.

Организующий тип воспринимает мир как то, что нужно упорядочить, переделать, сделать понятным и простым. Он тоже обнаруживается в юности, прежде всего в склонности к практической и организационной работе. Взрослые этого типа не любят рассуждать и рефлексировать, они делают, все их ценности — в активной работе, подчиняющей себе людей и обстоятельства. Они нацелены на карьеру, на постоянное движение вперед. Но дух организаторства может быть направлен и на исследование, и на мышление, и на заботу о других, обновление или управление.

Заботящийся тип стремится к тому, чтобы поддерживать, кормить, оберегать другое живое существо, растить его, жить для него. Такой «материнский» склад является основой для работы в области воспитания и образования, в социальном обслуживании, медицине, играет важную роль в сельскохозяйственных профессиях, садоводстве, животноводстве. В социальном плане он способен создавать среду, в которой успешно развиваются другие; именно он способен создать чувство защищенности и поддержки. В человеческом плане такие люди социально привлекательны, хотя могут становиться и жертвами злоупотреблений со стороны «детей».

Реформирующий склад предполагает желание изменять и улучшать все существующее и выступает в разных вариантах — от медицины до революционной деятельности. Большинство новаторов в своих сферах имеют именно этот склад — именно они готовы отдать жизнь за свои внутренние убеждения и, несмотря на насмешки, преследования и гонения, активно стремятся к реформам. Нойман назвал их еретиками внутреннего голоса, обладающими мощной развивающейся интуицией. При выборе профессии они выбирают новые сферы деятельности (в свое время — кино, воздухоплавание, генетику, кибернетику и т. д.), которых еще нет и которые они хотели бы создать (например, кентавристика, мифопоэтика, уфология и т. п.). Именно они в высшей мере обновляют культуру и технологический этос цивилизации. Быть новатором, первооткрывателем, пионером — это фактор, обеспечивающий им желанную внутреннюю свободу. Они всегда или почти всегда нонконформисты.

Охраняющий (или *управляющий*) *склад* стремится к сохранению всего существующего, его регистрации, передаче, контролю и, если возможно, к занесению в определенную систему ценностей. Его можно обнаружить у бухгалтеров, библиотекарей, архивариусов, историков, дипломатов, журналистов, музейных работников, искусствоведов и т. д.

Творческий склад лишь изредка встречается в чистой форме, прежде всего у людей искусства и науки. Чаще он пронизывает собой другие типы, придавая им жизненность и действенность. Творческий мыслитель, творческий организатор и т. д. привносят в основной склад подвижническую мотивацию, воображение, нестандартные формы мышления и деятельности, эвристическую направленность.

Е. Сапогова, 2001.

Т. А. Колесникова установила, что у будущих студентов технического цикла по тесту ДДО (дифференциально-диагностический опросник) преобладает тип «человек-техника» — 55% опрошенных. По тесту Дж. Голланда, наиболее распространенными были типы: предприимчивый — 27%; артистичный — 20; реалистический — 18%.

У будущих студентов гуманитарного цикла, по тесту Дж. Голланда, эти типы распределись следующим образом: артистичный — 52%; предприимчивый — 14; конвенциальный — 12%.

Эти данные показывают, что в основном абитуриенты верно выбирают профессии, т. е. в соответствии со своими психологическими особенностями. Например,

артистический тип, для которого характерны высокая эмоциональность, творческое воображение, гибкость, проницательность, развитые словесные способности, является превалирующим у студентов, выбравших профессии юристов и менеджеров (52%), а среди студентов, обучающихся техническим специальностям, было только 20% тех, кто относится к артистическому типу.

В тройку лидеров профессиональных типов личности у студентов гуманитарного цикла входит конвенциальный тип, для которого характерны усидчивость, исполнительность, дисциплинированность, аккуратность, умение следовать четко сформулированным предписаниям, что очень важно в работе с юридическими, финансовыми документами.

Для студентов технического цикла чаще характерен реалистический тип личности. Люди этого типа любят заниматься конкретными вещами и их использованием; ориентированы на практический труд и быстрый результат деятельности; отдают предпочтение занятиям, требующим ручных умений; обладают хорошо развитым практическим мышлением.

Еще одним фактором являются *гендерные представления* о той или иной профессии: считается ли она мужской или женской.

В сознании людей мужская работа — физически тяжелая, женская — физически легкая. По данным М. В. Семиной (2002), об этом говорят как мужчины, так и женщины, исходя из того, что мужчины физически сильнее. Отсюда и соответствующий выбор профессии представителями того и другого пола. Независимо от профессиональных предпочтений больше женщин занято умственным трудом, чем физическим (З. Дроздовски, 1999): в возрасте 20 лет — соответственно 59 и 38%, в возрасте 35 лет — 72 и 35%.

Правда, А. А. Гольденвейзер утверждает, что не существует какой-либо производственной деятельности, которая выполнялась бы повсюду и во все времена исключительно людьми одного пола. БОльшая у мужчин мышечная сила, полагает этот исследователь, не оказывает серьезного влияния на участие того или иного пола в производительной деятельности. Так, у многих африканских племен и у некоторых народов южной части Тихого океана женщины заняты тяжелыми земледельческими работами, в то время как мужчины занимаются более легким делом — охотой.

В этих утверждениях имеется ряд слабых мест. Во-первых, никто не доказал, что охота ради пропитания, а не для удовольствия является более легким делом, чем земледелие. Тогда и чабанов, пасущих в горах отары овец, можно причислить к разряду тунеядцев, однако на самом деле этот труд чрезвычайно тяжелый, требующий физической выносливости, закалки и подчас мужества. То же бывает и на охоте. Во-вторых, выполнение женщинами физической работы еще не свидетельствует о целесообразности этого в связи с отрицательным влиянием больших физических нагрузок на репродуктивные органы женщины. Лучше все-таки учитывать при выборе рода занятий биологические различия между мужчинами и женщинами, а не пренебрегать ими. И мужчины, и женщины могут быть максимально эффективны в своей деятельности, если исходить из имеющихся у них природных возможностей, а главное, они сохранят работоспособность на долгие годы и смогут иметь полноценное потомство.

Практика показывает, что женщины неохотно осваивают те сферы деятельности, где преобладают мужчины (Deaux K., 1985). Достижение успеха в этих сферах деятельности, полагают женщины, приведет к тому, что их будут считать маложенственными. Однако хотя этот фактор и имеет место, в последние годы он все больше теряет свою значимость и во многих производственных коллективах половой состав смешанный, что приводит к положительным результатам. Так, по данным Министерства статистики Японии, рентабельность компаний выше, если в ней работают женщины. Если женщинам обеспечивается и одинаковый с мужчинами карьерный рост, то доходы кампании выше.

Еще один подход к делению профессий на мужские и женские — оплачиваемость работы. Считается, что поскольку мужчина является «добытчиком», кормильцем семьи, он должен работать в высокооплачиваемых профессиях.

Исключение женщин из высокодоходных групп населения осуществляется через традицию (Е. Мещеркина, 2002). В соответствии с социальным контрактом женщина воспринимается как хранительница семейного очага и на рынке труда продолжает восприниматься как неадекватный партнер по сравнению с мужчиной. По данным эмпирического исследования, проведенного в середине 1990-х Мариной Малышевой (2001), семейно-ориентированные женщины воспринимают дискриминацию на рынке труда как нечто естественное. Главенство мужчин, их приоритетные позиции на предприятиях для них априорно заданная реальность, они наблюдают ее на протяжении всей своей сознательной жизни и считают наиболее рациональной моделью общества. Не только женщины, ориентированные на семью, но и молодые высокообразованные женщины с высокими социальными притязаниями и профессиональными амбициями предпочитают иметь партнера с более высокими доходами, чем они. В свою очередь, мужчины рассматривают заработок женщин как вторичный и необязательный вид семейного дохода, считая его «подспорьем», а не равноправным вкладом в семейный бюджет (И. М. Козина, 2000; Е. Мещеркина, 2002). Представления о мужчине как об основном кормильце семьи мало поколебались с момента вхождения России в рыночную экономику. Более того, они успешно транслируются подрастающему поколению (М. Л. Бутовскаяи др., 1998).

А. Б. Фенько, 2004. С. 268.

Женщины работают главным образом в непроизводственной сфере, труд в которой считается малопрестижным и вследствие этого малооплачиваемым. Это, по мнению Ю. Е. Алешиной (1985), лишает феминных женщин возможности получать высокую удовлетворенность от своего труда. С этим сложно согласиться. Во-первых, именно феминные женщины и должны, по идее, быть удовлетворены выбранной «женской» профессией. Во-вторых, многие профессии, хотя и «кабинетные», выбираются и мужчинами. Примером тому служит научная деятельность, которая, кстати, оплачивается мужчинам и женщинам одинаково.

Высокая оплата труда позволяет мужчине сохранить его статус. Отсюда следующий подход к делению профессий на мужские и женские — статус профессии в глазах общества. Мужчине «неприлично», например, быть посудомойкой, мыть полы.

Наконец, еще одно основание для деления профессий по половому признаку — творческий или исполнительский характер труда. В общественном созна-

нии бытует мнение, что творческую работу должен выполнять мужчина, который интеллектуально более компетентен (Broverman et al., 1972) а исполнительская деятельность — удел женщин («женщина — хорошая исполнительница, поскольку она усидчива, монотоноустойчива, усердна»). Вследствие таких представлений не удивляет, что в США среди секретарей и среднего медицинского персонала доля женщин составляет 99 и 97% соответственно (Williams, 1989), а в сфере обслуживания женщин занято в два раза больше, чем мужчин (Unger, Crawford, 1992).

Как показали Шепард и Хесс (Shepard, Hess, 1975), у женщин наблюдаются менее стеореотипные взгляды на то, какие профессии являются мужскими и женскими. Фридман с соавторами (Freedman et al., 1993) тоже показали, что женщины оценивают любые профессии более подходящими для женщин, чем мужчины.

По данным И. Калабихиной (1995), в России в здравоохранении и социальном обеспечении женщины составляют 83%, в торговле и общественном питании — 82, в образовании — 79% от общего числа занятых. В Белоруссии, по данным Е. Гаповой (1998), в 1994 г. среди работников бухгалтерского учета доля женщин превышала долю мужчин в 30 раз, а в 1995 г. — в 60 раз (при этом в банках, где зарплата выше, доля мужчин больше; среди медицинского персонала женщин больше, чем мужчин, в 10 раз, а среди педагогических работников — в 5 раз). Например, в 1991 г. среди всех учителей России женщины составляли 75%, а в 1994 — уже 84; в 2001 г. женщин в школе стало уже 91%. В других странах положение хотя и лучше, но наблюдается та же тенденция: например, в Германии и Франции учителей-женщин в средней школе «всего» 60%.

Т. А. Колесникова выяснила, что среди опрошенных юношей технических специальностей профессии типа «человек—техника» выбрали 64%, у девушек — только 18; причем у 11% девушек интерес к данным профессиям совершенно отсутствовал, у юношей таких случаев не было. Профессии типа «человек—знаковая система» выбираются лицами обоего пола одинаково часто: юношами — в 27%, девушками — в 23%. Профессии типа «человек—человек» предпочитаются в основном девушками — в 71%, у юношей — в 35%. Профессии типа «человек—художественный образ» чаще предпочитаются девушками.

С. В. Афиногенова (2006) изучила представленность лиц мужского и женского пола среди студентов различных факультетов педагогического университета. Выявлено, что на факультетах социальных наук, физики, технологии и предпринимательства среди первокурсников имеется практически равное количество лиц мужского и женского пола (табл. 4.3). На других, более типичных для педагогического вуза факультетах (математики, психолого-педагогическом и дошкольного образования) значительно больше девушек, чем юношей.

В последние десятилетия мы стали свидетелями феминизации школьного образования. Причин этого несколько. Могут влиять объективные социально-экономические условия: это и демографическая обстановка в развитых странах после мировых войн XX столетия, и недостаточно высокая оплата учительского труда, и падение престижности этого труда. Но есть и субъективные причины, например большая склонность женщин к общению и взаимодействию с детьми. Очевидно, играет роль и то, что мужчинам в женском коллективе трудно удовлет-

Таблица 4.3. Количество лиц мужского и женского пола среди студентов различных факультетов, %

Факультеты	Юноши	Девушки
Математики	22,0	80,0
Социальных наук	52,0	48,0
Физики	54,7	45,3
Дошкольного образования	9,6	90,4
Технологии и предпринимательства	51,3	48,7
Психолого-педагогический	12,0	88,0
Управления	35,7	64,3

ворять потребность в общении, находить с женщинами общий язык. Это приводит к тому, что мужчины либо уходят из школы, либо вовсе не приходят в нее.

В настоящее время наблюдается и феминизация психологии. Так, среди студентов психологического факультета Санкт-Петербургского университета соотношение лиц мужского и женского пола в конце 1990-х гг. равнялось 1 : 3,5. Среди студентов спецфакультета (получение второго образования) это соотношение было еще выше — 1 : 4,3.

Феминизация психологии происходит и в других странах. Р. Гериг и Ф. Зимбардо (2004) приводят данные зарубежных авторов о том, что большинство ученых степеней по психологии присуждается в последние три десятилетия женщинам (рис. 4.1).

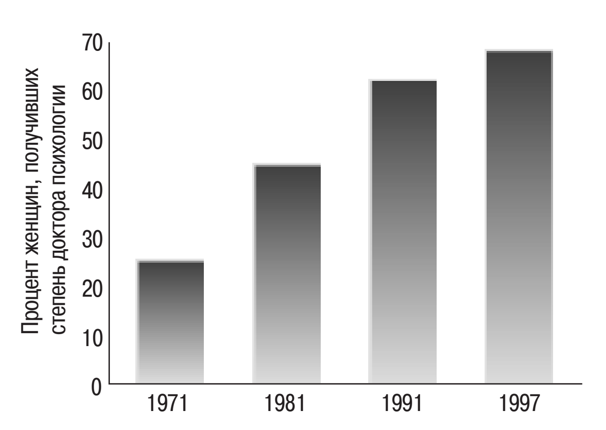


Рис. 4.1. Процент степеней доктора психологии, присужденных женщинам

Такая же тенденция наблюдается и в нашей стране, потому что в аспирантуру и докторантуру по психологии и педагогике идут в основном женщины.

В обществе принято считать, что области активности у женщин и мужчин распределены достаточно традиционно: при оценке значимости сфер жизни женщины чаще указывали, что для них очень важна семья (92,8 против 79,1% у мужчин), работа

(55,7 против 61,0%) и в меньшей степени — свободное время (22,6 против 28,0%). Однако для достижения жизненного успеха и те и другие рассчитывают на свои умения и опыт, образование и способности и в значительно меньшей степени — на связи, обаяние, удачу, помощь семьи и т. д. Несмотря на то что доля женщин на рынке труда меньше, чем доля мужчин (70,5 и 79,6%), они больше представлены в высоких социальных стратах (специалисты с высшим и средним специальным образованием, офисные работники и служащие отрасли услуг) (С. В. Сивуха, 2004). В течение последнего десятилетия численность женщин-руководителей в Республике Беларусь растет: если среди руководителей организаций соотношение по полу является достаточно постоянным, то среди руководителей подразделений и главных специалистов количество женщин увеличивается на фоне уменьшения количества мужчин (О. В. Терещенко, 2004).

Г. В. Вержибок, 2008. С. 362.

Однако такое жесткое деление для большинства видов профессиональной деятельности вряд ли оправданно и не имеет исторических корней. Так, в настоящее время в сфере обслуживания в основном заняты женщины. Но значит ли это, что данная сфера и является только их профессиональным предназначением? Разве не были приказчиками в магазинах в царской России мужчины? Разве не считались в Италии лучшими прачками и цирюльниками тоже мужчины? А Дж. Хаксли и А. Хэддон (Huxley J., Haddon A.,1936) упоминают замечание греческого писателя III в. Атенауса: «Кто-нибудь знает женщину — повара?» И действительно, в известных ресторанах шеф-поварами являются мужчины, как и на конкурсах кондитеров и парикмахеров побеждают не только женщины, но и мужчины. И это не случайно. Ведь и раньше, например, профессия повара была мужской. Мужчины искали новые компоненты, соотношения, изобретали рецепты, писали поваренные книги. И двигало ими стремление к деятельности, требующей поиска нового, свежего, нестандартного решения. Очевидно, поэтому и вязание изобрели в конце XIII в. итальянские мужчины, и в течение нескольких столетий это было сугубо мужским делом. Затем вязание стали осваивать женщины и довели дело до такого совершенства, что мужчины уже не могли с ними конкурировать.

В ряде стран в последние десятилетия женщины успешно пробиваются в традиционно мужские профессии. Так, в период с 1985 по 1995 г. в США число женщин-судей возросло с 7 до 18%, операторов и специалистов информационных систем — с 11 до 28, экономистов — с 13 до 34, архитекторов — с 4 до 11% (рис. 4.2).

Такой же рост наблюдается в США и по другим данным. Если в 1970 г. только 9% женщин получили юридическое образование, 5 — медицинское и 7% — в сфере естественных наук и инженерных специальностей (Biabchi, 1995), то в 1999 г. эти цифры возросли до 40, 30 и 40% соответственно (Smith, 2000).

В большинстве стран дикторами телевизионных новостей в равной степени являются мужчины и женщины. Увеличивается и число женщин, являющихся ведущими программ (Atkin et al., 1991). Больше того, продюсерами большинства программ, где участвовали женщины, отклоняющиеся от стереотипов, были также женщины.

В то же время в законодательных актах Российской Федерации имеется список профессий, запрещенных для женщин. Женщин, как правило, не берут на тяжелую и опасную работу. Не рекомендуется их задействовать и в некоторых видах

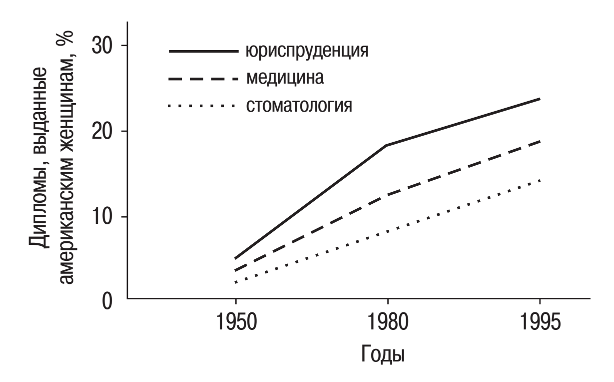


Рис. 4.2. Изменение гендерных ролей на рабочих местах

операторской деятельности, в частности — водителями общественного транспорта (шоферами автобусов, машинистами тепловозов, пилотами пассажирских самолетов). Это объясняется не наличием у них меньших способностей к вождению (необходимые для этого способности как раз выше у женщин: так, у них больше поле зрения, они лучше определяют расстояние до объекта и скорость его движения, лучше согласовывают движения с получаемой зрительной информацией, но все это проявляется лишь при лабораторном исследовании), а тем, что у женщин легче возникает стресс при неожиданных ситуациях, с которым они справляются хуже, чем мужчины. Следовательно, повышается риск травмирования и гибели других людей, если водителем общественного транспорта является женщина.

Статистика подтверждает эти полоролевые ограничения. По данным М. Д. Александровой (1974), среди 150 обследованных водителей такси были только две женщины. Среди 150 водителей троллейбусов женщин было больше — 23, а среди водителей трамваев женщины уже преобладали — 93 против 57 мужчин. Там, где требуется большая сила, мужчин явно больше. В транспортном цехе машиностроительного завода работа именно такого характера, и неудивительно, что работающих мужчин там почти в четыре раза больше, чем женщин. В то же время мужчин и женщин-фрезеровщиков было равное количество.

Среди работников налоговой службы тоже наблюдается четкое разделение по полу. Так, в выборке, обследованной О. С. Дейнека с соавторами (1999), среди служащих налоговой инспекции было 90% женщин, а среди сотрудников налоговой полиции все — мужчины.

Надо отметить, что распределение мужчин и женщин в различных профессиях во многом определяется сложившимися в той или иной стране традициями и экономическим положением. В России большинство врачей — женщины, в Северной Америке — мужчины (84%). В Дании большинство дантистов — женщины, а в США и Канаде — мужчины. Хирурги в подавляющем большинстве — мужчины, так как проведение даже плановой операции чревато неожиданным развитием событий, приводящих к стрессу. В то же время среди терапевтов много женщин, и они являются лучшими диагностами, чем мужчины. Это объясняется тем, что внимание к деталям у женщин выше, чем у мужчин.

Как для женщин, так и для мужчин разнообразные роли полезны для физического и умственного здоровья. Женщины, которые сочетают работу и семью, более здоровы, чем неработающие женщины; мужчины, которые имеют роли работников, супругов и отцов, более здоровы, чем те, кто выполняет меньшее количество ролей (Barnett, Hayd, 2001).

Г. Липс (H. Lips), 2008. С. 367.

По данным американских авторов, большинство женщин не хотят устраиваться на «мужские» работы, так как лучше чувствуют себя на «женской» работе, с которой они знакомы и к которой они лучше подготовлены. Следовательно, меньшая занятость женщин в традиционно мужских профессиях может быть обусловлена не только предвзятостью мужчин, старающихся не принимать женщин на работу, считая их менее ценными работниками, но и личностными факторами женщин: их склонностью к «женским» делам, ощущением дискомфорта в мужских коллективах. Кстати, отмечается, что дискриминации при приеме на работу подвергаются и мужчины, если они устраиваются на «женские» профессии (P. Glick, 1991).

Е. М. Зуйкова и Р. И. Ерусланова (2001) пишут: «В реформированной России женщины были вытеснены в первую очередь из сферы квалифицированного труда — управления, приборостроения, электроники. Даже в традиционно "женских" отраслях, где удельный вес женщин всегда был велик, таких как финансы, связь, торговля, жилищно-коммунальное хозяйство, начался процесс замещения женщин мужчинами. И на благополучных, менее подверженных экономическому разрушению предприятиях сферой приложения женского труда *стали*, как правило, должности, не требующие высокой квалификации, — упаковщицы, штамповщицы, секретарши, в то время как мужчины работают операторами станков с программным управлением, мастерами, ремонтниками, т. е. там, где требуется профессиональное образование» (С. 79).

Логику этих сетований феминисток понять очень трудно. Если женщины внедряются в сферу «мужских» профессий, то это хорошо и замещение мужчин женщинами их не пугает. Если же мужчины вторгаются в сферу «женских» профессий, да к тому же еще и более низко оплачиваемых, то это вызывает у феминисток тревогу и осуждение. Непонятно и утверждение, что на неподверженных экономическому разрушению предприятиях сферой приложения женского труда *стали* такие должности, как упаковщицы, штамповщицы, секретарши. Спрашивается, а когда они не были «женскими»?

4.3. Требования, предъявляемые к профессиональной деятельности

Профессиональная деятельность должна приносить людям удовлетворение, поэтому она должна соответствовать определенным требованиям тех, кто выбирает ту или иную профессию или специальность.

Как отмечает Г. П. Сергеева (1970), с годами для человека более важными становятся условия труда и несколько уменьшается значение привлекательности труда, его содержание. Люди в возрасте до 40 лет предъявляют к работе большие требования, чем люди в возрасте после 40 лет.

Лица мужского и женского пола предъявляют к профессиональной деятельности в значительной степени разные требования, видят в ней источник удовлетворения разных потребностей.

Опрос взрослых женщин в нашей стране показал, что 40% из них работают только ради денег; второй по распространенности мотив — желание быть в коллективе и лишь третий — интерес к содержанию профессиональной деятельности (А. Г. Харчев, 1972). Н. Ф. Наумова и М. А. Слюсарянский (1970) отмечают, что для мужчин более важны содержание и общественная значимость работы, ее разнообразие, творческий характер, результаты труда; для женщин важнее взаимоотношения в коллективе, условия труда и размер заработной платы.

В работе Л. Г. Почебут и В. А. Чикер (2000) изучалась частота выборов различных карьерных ориентаций мужчин и женщин (называемых в американской социальной психологии «якорями» и отражающих осознаваемые приоритетные профессиональные потребности личности).

Поясню условные название некоторых «якорей». «Автономия» отражает выбор независимости в работе или же предпочтение безопасности и стабильности за счет пожертвования независимостью (автономией). «Профессиональная компетентность» отражает самоопределение личности при необходимости выбирать между двумя направлениями: движением в сторону углубления технической или функциональной компетентности либо в сторону административной деятельности. «Предпринимательская креативность» отражает потребность создавать новый продукт, новые услуги или организации, на которые человек имеет право собственности. «Вызов» — это потребность в соревновательности, «интеграция стилей жизни» — стремление совместить работу, семью и собственные интересы.

Полученные Л. Г. Почебут и В. А. Чикер данные (табл. 4.4) свидетельствуют о том, что у мужчин более выражена направленность на менеджмент, на предпринимательство и соревновательность, а у женщин — на профессиональную компетентность, автономию, стабильность, служение и интеграцию стилей жизни.

Таблица 4.4. Частота выборов различных карьерных ориентаций, %

Ориентации	Мужчины	Женщины
Профессиональная компетентность	10,6	12,2
Менеджмент	11,7	9,9
Автономия	13,5	14,5
Стабильность	11,8	13,9
Служение	12,3	13,5
Вызов	11,2	9,9
Интеграция стилей жизни	13,5	14,4
Предпринимательская креативность	11,2	8,4

Разное отношение к одной и той же работе мужчин и женщин выявилось и в исследовании С. А. Гаранина (1993). Им было показано, что учителя-женщины в большей степени, чем учителя-мужчины, стремятся к расширению своих знаний, в то же время учителя-мужчины больше стремятся к научному осмыслению своей пе-

дагогической деятельности, к экспериментированию в работе и к изучению динамики развития своих учеников.

По данным Р. А. Пономаревой (1985), для молодых женщин-работниц труд имеет более высокую общественную значимость и значимость для самосовершенствования и реализации творческих возможностей, чем для молодых мужчин-рабочих. В то же время такой фактор, как оплата труда, оценивается женщинами ниже, чем мужчинами.

4.4. Трудоустройство молодых специалистов: самопрезентация

Трудоустройство молодого специалиста и начало работы по специальности тоже является одним из важных этапов в жизни взрослых. Если в советское время выпускники профессиональных учебных заведений в этом затруднений не испытывали, поскольку трудоустройство было по распределению (и, как правило, без учета интересов молодого специалиста), то в настоящее время в нашей стране, как и в других странах Запада, выпускники сами вынуждены искать место работы. С одной стороны, это можно рассматривать как положительный момент, так как можно устроиться на работу, не меняя места жительства, не отрываясь от семьи и друзей. С другой стороны, теперь сам молодой специалист должен проявлять активность и настойчивость в процессе своего трудоустройства в условиях, когда вакансий меньше, чем желающих занять рабочее место, т. е. в условиях конкуренции. При этом он уже априори проигрывает опытным специалистам, если те участвуют в конкурсе, поскольку не имеет опыта работы по данной специальности.

Большую роль в устройстве на работу имеет умение молодого специалиста произвести впечатление на менеджера по кадрам, показать свои достоинства и скрыть свои недостатки. Но одни люди заботятся о том, чтобы произвести нужное впечатление, а другие нет. Естественно, первые чаще достигают своих целей, чем вторые.

Написала свое резюме… Распечатала… Перечитала… Расплакалась… Жалко такого человека на работу отдавать!

К сожалению, в большинстве случаев умению подать себя в учебных заведениях не учат, поэтому способности и знания специалиста могут не сыграть той роли, на которую рассчитывает молодой кандидат на имеющуюся вакансию. Таким образом, перед молодым специалистом встает вопрос о *самопрезентации*[1] с помощью написания резюме и своего поведения при собеседовании с менеджером по кадрам.

---

[1] В. В. Хороших (1997) понимает самопрезентацию как процесс регуляции впечатления, которое производит субъект, с учетом специфики социальной ситуации и образа Я. В. Н. Куницына (2000) определяет самопрезентацию как кратковременный специфически мотивированный и организованный процесс предъявления в вербальном и невербальном поведении информации о себе.

В. Н. Куницына (2000), В. В. Хороших (2003) и другие исследователи изучали особенности непосредственной и опосредованной самопрезентации и выявление основных психологических факторов, обеспечивающих ее успешность.

Так, В. Н. Куницына (2000) отмечает, что среди свойств личности и комплексов умений, способствующих успешности самопрезентации в различных ситуациях и обстоятельствах, следует назвать социальный интеллект, эгокомпетентность, природное обаяние, способность к мобилизации и переключению, манипулятивные умения; тормозящими факторами являются неспособность к самораскрытию, зажатость, застенчивость, комплексы и недостатки коммуникативных умений.

Одним из основных показателей самопрезентации является *самомониторинг*, т. е. способность регулировать собственное поведение в целях соответствия требованиям социальной ситуации. Для осуществления успешного самомониторинга нужны достаточно высокая самооценка и уверенность в себе. Как показано Ю. В. Шамсутдиновой (2008), низкая самооценка и неуверенность в своих способностях и знаниях настраивают человека на негативную оценку себя другими людьми, что оказывает сильное отрицательное влияние на самопрезентацию. Однако важно, чтобы уверенность и высокая самооценка не привели к бахвальству.

Самомониторинг тесно связан с *самоверификацией*, т. е. стратегией самопрезентирования, направленной на установление обратной связи с собеседником с целью уточнения адекватности Я-образа. Самоверификация дает возможность подстраиваться к данной ситуации в соответствии со своими целями.

Для того чтобы произвести на другого нужное впечатление, необходимо учитывать законы социальной перцепции (восприятия людей). Тот или иной акцент в одежде, наличие того или иного значка, манера разговора и поведения и т. п. приводят воспринимающих к приписыванию человеку определенных личностных качеств и формированию и оценке его целостного образа. Поэтому и важно учитывать, какой образ себя мы хотим создать, делая акцент на той или иной детали нашего внешнего облика и поведения, с помощью которой будет направляться внимание собеседника по определенному пути. При этом важно учитывать, с каким партнером мы имеем дело и в какой ситуации.

Одна фирма, специализирующаяся на финансовых расчетах, обратилась с просьбой помочь перспективной сотруднице. Женщина эта блестяще окончила университет и была ведущим налоговым консультантом фирмы. Она прекрасно справлялась с работой до тех пор, пока занималась непосредственно в офисах своей фирмы. Как только она перешла к консультациям в фирмах клиентов, дела резко ухудшились: служащие почти полностью игнорировали ее советы. «Когда я ее увидел, — пишет автор книги «Одежда для успеха» Дж. Т. Моллой, — все стало ясно. Она была миловидной блондинкой ростом 1 м 50 см, весом 42 кг. В свои 26 лет она выглядела на 16. Я решил заставить ее выглядеть строго и серьезно, насколько это было возможно с ее миниатюрной фигурой. На службе она стала носить темный костюм и контрастирующую с ним белую блузку, легкий шелковый шарф и шляпку с полями. Существенным дополнением были очки в темной оправе. Изменение гардероба принесло успех. Теперь клиенты слушали ее с уважением и вниманием, ее советы принимались как руководящие. Сейчас эта женщина занимает более высокое положение в фирме».

Однако не каждой женщине надо для успеха превращаться, перерождаться из лани в барракуду. Второй пример Дж. Т. Моллоя: «Женщина, занимающаяся заключением торговых контрактов. Рослая, крепкого телосложения, она начала свою карьеру на севере страны, после переезда в южные штаты продолжала носить темные костюмы и большой атташе-кейс. Ее дела на Юге стали идти хуже, хотя никаких изменений, кроме географических, как будто не произошло. После консультации она стала носить костюмы светлых тонов и легкие женские сумки. Этого было достаточно, чтобы она стала мягче, "южнее" и респектабельней. В результате она достигла успеха, удовлетворяющего и ее фирму».

Ю. С. Крижанская, *В. П. Третьяков*, 1990. С. 68.

Классификация стратегий самопрезентации имеется у Е. Джонса (Jones E., 1964, 1990). Он выделил запугивание, ориентацию на пример (образцовое поведение), просительство, инграциацию (заботу о привлекательности собственных личностных качеств с тем, чтобы оказать влияние на другого человека) и стратегию с названием «греться в лучах чужой славы». Некоторые из этих тактик могут использоваться молодыми специалистами (и не только ими) при собеседовании.

Для осуществления стратегии инграциации используется ряд тактик: самовосхваление (позитивные высказывания субъекта о самом себе, приукрашивание); превозношение объекта (организации), выступающего в качестве цели, с помощью лести, комплиментов и других позитивных подкреплений; проявление к этому объекту интереса. Стратегия образцового поведения предполагает демонстрацию своих моральных достоинств. Просительство предполагает демонстрацию собственной беспомощности и обращение с просьбой к объекту самопрезентации. Стратегия «греться в лучах чужой славы» — это выстраивание своего образа путем подчеркивания тесной связи с успешными, знаменитыми, выдающимися людьми.

Как отмечает Джонс, реализация каждого из данных стилей связана для субъекта с определенным риском. Например, человек, придерживающийся инграциации, может восприниматься льстецом, угодливым конформистом; стратегии образцового поведения — лицемером, а просительства — ленивым, слабым (вспомните один из рассказов А. П. Чехова, в котором героиня все время повторяла: «Я женщина слабая, беззащитная»).

Ю. С. Крижанская и В. П. Третьяков (1990) пишут о самоподаче превосходства, самоподаче привлекательности, самоподаче отношения, самоподаче актуального состояния и самоподаче причин поведения.

Самоподача превосходства может проявляться в манере поведения, вызывающего негативное восприятие претендента на вакантное место. Слишком расслабленная поза (например, развалившись в кресле) при важном разговоре может означать превосходство в ситуации, власть. Или человек смотрит в сторону, в окно, рассматривает свои ногти — это тоже явная демонстрация своего превосходства, власти. Зависимые люди обычно внимательно смотрят на собеседника, «заглядывают в глаза». Если человек говорит непонятно, употребляет много специальных терминов, иностранных слов, т. е. не стремится к тому, чтобы его поняли, а, наоборот, демонстрирует свою ученость, то такое поведение может интерпретироваться как демонстрация интеллектуального превосходства (Argyle et al., 1981).

Превосходство часто демонстрируется посредством дорогой одежды, ее цвета и силуэта («от Кардена», «от Юдашкина»); вспомните пиджаки красного цвета в недавнем прошлом у новых русских и т. д. Наконец, это может проявляться в обстановке общения, например большие кабинеты начальников с длинной ковровой дорожкой к рабочему столу (указание на трудную досягаемость начальников), массивный стол, кресло с высокой спинкой, как бы подчеркивающие величие, значимость начальника, и т. д.

Самоподача привлекательности. Это средство воздействия на партнеров по общению важно практически для каждого человека. Это не просто наличие модного костюма, но и соответствие его внешним данным человека. У женщин, к примеру, это макияж, едва уловимая небрежность в «слежении за собой», в одежде, выбившемся из прически локоне и т. п.

Самоподача отношения. Очень важно уметь показать партнеру свое отношение к нему. Улыбка, кивок согласия и открытый прямой взгляд помогают наладить контакт с партнером по общению. Однако прямой, пристальный, непрерывный, вызывающий взгляд интерпретируется скорее как выражение враждебности — такой взгляд вызывает реакцию избегания.

Подтверждением этому может служить следующий эксперимент: ожидающие на перекрестке зеленого сигнала светофора водители подвергались воздействию пристальных взглядов либо другого водителя, находившегося в автомобиле рядом, либо пешехода, на других участников эксперимента вообще никто не смотрел. Затем была измерена скорость, с которой водители трогались с места и пересекали перекресток. Оказалось, что после пристального взгляда перекресток пересекался водителями быстрее.

Способы самоподачи отношения делятся на вербальные и невербальные. Вербальные хорошо известны по приемам, используемым подхалимами. Вспомним Чичикова: «В разговорах с сими властителями он очень искусно умел польстить каждому. Губернатору намекнул как-то вскользь, что в его губернию въезжаешь, как в рай, дороги везде бархатные, и что правительства, которые назначают мудрых сановников, достойны большой похвалы. Полицмейстеру сказал что-то очень лестное насчет городских будочников, а в разговорах с вице-губернатором и председателем палаты, которые были еще только статские советники, сказал даже ошибкою два раза: “Ваше превосходительство”, что им очень понравилось».[1]

Главное в вербальных приемах самоподачи — это умение как можно скорее выразить согласие с собеседником в значимых для него вопросах и ни в коем случае не возражать.

Невербальные средства, используемые при самоподаче отношения, разно-образны. Это и кивок головы, и прямой взгляд с легкой улыбкой на губах, и поза, расположение тела по отношению к собеседнику. Важно, чтобы вербальные и невербальные средства не противоречили друг другу, так как их расхождение изобличает неправдивую самоподачу говорящего.

Самоподача эмоционального состояния. Этот способ самопрезентации связан либо с намеренным акцентированием своего эмоционального состояния, либо, наоборот, с его сокрытием. В первом случае мы надеемся, что наши партнеры адекватно воспримут наше поведение. Во втором случае общение бывает затруднено,

[1] *Гоголь Н. В.* Мертвые души. Избранное: В 2 т. М., 1973. Т. 2. С. 266.

поскольку осложняет понимание проблем, а это не способствует установлению взаимопонимания.

Самоподача причин поведения. Вербальными средствами такой самоподачи являются обороты типа: «Я не виноват, что...», «Так сложились обстоятельства...», «Я был вынужден...» и т. п. Такая самоподача способствует пониманию партнерами.

4.5. Профессиональная карьера в период взрослости и пол

Профессиональная карьера проходит ряд этапов. Первый — адаптация к выполняемой деятельности, к условиям труда и коллективу; длится около пяти лет. Второй этап — упрочение своего профессионального статуса; работник приобретает необходимые для успешной работы навыки и опыт, т. е. становится профессионалом. В этом периоде у многих начинается продвижение по службе, однако оно не может быть легким даже при наличии высокого профессионализма, так как чем выше должности, тем их становится все меньше и, следовательно, меньше остается возможностей должностного роста работника. Это вызывает у многих разочарование в своей карьере, они начинают искать новое место работы для удовлетворения своих амбиций. Третий этап — завершение карьеры; работник начинает думать о выходе на пенсию и стремится обеспечить себе различными путями более высокий заработок, поскольку размер пенсии будет существенно от этого зависеть. На производстве, где работа сдельная, это может привести к увеличению напряженности труда, нарушению технологии, техники безопасности и травматизму.

Типы планирования карьеры могут быть разными. Вертикальная карьера характеризуется наличием должностного роста, роста профессионализма и расширением должностных функций и полномочий. Горизонтальный тип карьеры характеризуется ростом профессионализма, освоением смежных специальностей, расширением должностных функций. Расширенный тип карьеры связан с расширением должностных функций и полномочий при отсутствии профессионального и должностного роста. Альтернативная карьера предполагает освоение смежных специальностей с перспективой ухода из данной профессии.

Имеются различия между мужчинами и женщинами в типах планируемой карьеры. По данным А. А. Корниловой (2005), практически все мужчины предпочитают вертикальный тип карьеры. Среди женщин предпочли данный тип карьеры только 40%; остальные предпочли горизонтальный тип (23%), расширенный (27%) и альтернативный тип (10%).

О. И. Кузьмина (2010) выявила, что женщины поздно начинают строить свою карьеру. При этом они стремятся к постоянству места работы. Лица маскулинного типа (мужчины и женщины) считают обязательной реализацию стремления к карьерному продвижению. Феминные женщины оценивают свою карьеру не с точки зрения продвижения и достижения успеха, а с позиции ее привлекательности.

Женщинам свойственна не меньшая мотивация к достижению, чем мужчинам, и их карьерные планы не являются менее четкими и определенными, чем у них. Как пра-

вило, женщины, занятые в традиционно женских сферах деятельности, таких как педагогика, социальная работа или сестринское дело, менее честолюбивы и больше думают о том, как создать условия для нормальной супружеской и семейной жизни, в то время как карьерные планы женщин, занятых в традиционно мужских отраслях, например бизнес, юриспруденция и медицина, очень похожи на карьерные планы мужчин, работающих в тех же направлениях.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 639.

Женщины чаще, чем мужчины, пассивны в планировании деловой карьеры, больше живут сегодняшним днем и меньше заглядывают в завтрашний. По данным В. Г. Горчаковой (2000), лишь 20% женщин в нашей стране имеют устойчивую тенденцию к профессиональной карьере.

Женщины устраивают свою профессиональную карьеру значительно позже мужчин. Как показал Д. Левинсон (D. Levinson et al., 1978), большинство мужчин завершали свое профессиональное ученичество и полностью достигали статуса зрелости в сфере труда к 30 годам; женщины же не переставали числиться новичками в профессиональном мире вплоть до достижения среднего возраста. Р. Дроэдж (R. Droege, 1982) даже обнаружила, что у большинства женщин, начавших свою карьеру после 20 лет, период ученичества длился до 40 лет, а то и позже. Но даже у тех женщин, которые, как и мужчины, достигли профессиональной зрелости к 30 годам, происходило переключение интереса с достижения профессионального успеха на получение удовлетворения от личных отношений. В этом состоит отличие женщин от мужчин, так как для последних карьера остается основной задачей и после 30 лет (D. Adams, 1983).

Исследования показывают, что профессиональный цикл женщины строится иначе, чем профессиональный цикл мужчины (Н. Д. Стрекалова, 1996; С. Рощин, Л. Рощина, 1994). У мужчин более интенсивный профессиональный рост наблюдается в первые 5 лет после вступления в брак. У женщин более высокие темпы профессионального роста приходятся на второе десятилетие после вступления в брак. Эта разница напрямую связана с наличием маленьких детей в семье. Один из способов, которым советское общество, семья и сама женщина пытались разрешить этот конфликт, был связан с возникновением особого типа «женщины-работника», которая существует в условиях заниженных профессиональных критериев и не ориентирована на профессионализм, достижения и успех, в то время как желание делать карьеру связывалось с «мужским» самоутверждением в обществе и «допускалось» для незамужних женщин, как бы оправданное тем, что они не достигли «главного» в своей жизни. При этом, по мнению многих работодателей, женщина, не имеющая мужа, не в состоянии сконцентрировать свои интересы на работе, так как главной ее целью является создание семьи, а интересы производства приносятся в жертву этой цели.

Таким образом, как замужним, так и незамужним женщинам, ориентированным на профессию и карьеру, приходится преодолевать сопротивление общества идее личной карьеры вообще и женской карьеры в частности. Статус незамужней женщины является при этом «отягчающим обстоятельством». Профессиональная ориентация незамужних женщин близка к мужской установке на карьеру, но это не столько сознательный личный выбор, сколько «вынужденная» ориентация. Она усиливается тем, что сам тип профессионально ориентированной женщины еще только форми-

руется в российском обществе. Он столь же мало известен, как и тип домашней хозяйки, который рождается из компромисса «работающей женщины» и «матери» (Дж. Виткин, 1996; Л. В. Попова, 1996; L. Austin, 2000).

А. В. Александрова, 2005. С. 4.

Виды профессиональной карьеры женщин. В зависимости от соотношения направленности женщин на работу и семью выделены три вида карьер женщин: линейная — постоянное ведение домашнего хозяйства; прерывистая — женщина на определенное время прекращает работать ради семьи, а затем вновь возвращается на работу; параллельная — женщина работает и ведет домашнее хозяйство.

Характерным является отмечаемый Т. В. Андреевой (1998) факт, что даже у тех женщин, которые в юности выбрали творческую работу, в зрелом возрасте (около 30 лет) у большинства преобладает семейная направленность. Это согласуется с выявленным Э. С. Чугуновой (1986) фактом, что среди инженеров с индифферентной установкой к творческой профессиональной деятельности женщин в 2,5 раза больше, чем мужчин. Более того, 18% женщин выразили отрицательное отношение к повышению уровня своих технических знаний, что тормозит их творческую активность и профессиональное продвижение.

Гендерные различия, наблюдающиеся в сфере психологии карьеры, состоят в следующем (см.: Betz, Fitzgerald, 1987, там приводится обзор исследований на эту тему):

- у женщин относительно ограниченный набор возможностей сделать карьеру по сравнению с гораздо более значительными возможностями у мужчин;
- женщины чаще работают в традиционно женских областях, где статус и рыночная ценность их труда довольно низки;
- женщины недостаточно хорошо представлены на каждом более высоком профессиональном уровне;
- женщины чаще мужчин посещают публичные учебные заведения и колледж временно, а не постоянно;
- типично женские профессии предлагают ограниченные возможности роста; интеллектуальные способности женщин не сказываются на их успехах в образовании и профессиональной деятельности; их притязания ниже, чем у мужчин с такими же способностями.

М. Палуди, 2003. С. 278.

Данные, полученные А. В. Александровой (2005), свидетельствуют о том, что профессиональная карьера женщин, имеющих семью, связана с направленностью их жизненных стратегий (направленность на себя, на дело, на взаимодействие). Женщины, сделавшие карьеру, характеризуются высокой направленностью на себя, на личные достижения и меньше всего — на взаимодействие, что позволяет им больше концентрироваться на деле и меньше зависеть от мнения окружающих. Женщины, совмещающие семью и работу, но без карьерных продвижений, при ведущей направленности на дело имеют высокую направленность и на взаимодействие. Они часто следуют стереотипам, препятствующим профессиональной реализации. Женщины с большим конфликтом между работой и семьей воспри-

нимают профессиональную деятельность как вынужденную, связанную с материальным обеспечением семьи, мешающую выполнять им обязанности матери и жены.

Возможно, что в совокупности с обстоятельствами, связанными с рождением детей и уходом за ними, это приводит к тому, что женщин менее охотно принимают на работу. Прерывание женщинами своей карьеры по семейным обстоятельствам является также причиной того, что на них отрицательно смотрят при принятии решения о продвижении по службе. Так, Дж. Барон с соавторами (Baron et al., 1986) проанализировали список перспективных (т. е. позволяющих делать карьеру) должностей в 100 организациях и выявили, что 71% из них были заняты мужчинами.

Максимальные социально-профессиональные достижения женщин в профессиях, требующих длительного цикла совершенствования (наука, управление, политика), сдвинуты на более поздние сроки по сравнению с мужчинами, которые в зрелом возрасте в большей степени живут на прежних достижениях, тиражируя наработанный ранее материал. Женщины более способны к переосмыслению прежнего опыта и переходу на качественно иной уровень работы. Они также более готовы в зрелом возрасте осваивать новые сферы деятельности в рамках своей профессии и даже другие профессии. У мужчин интерес к профессии угасает, если они не достигают к определенному возрасту «приличного» статусного и материального положения. Расхождение самооценки, реальных достижений и социального статуса порождает ощущение нереализованности своих возможностей в настоящем, внутренний дискомфорт и скептическое отношение к будущему. Женщины в большей степени заинтересованы самой проблемой, над которой работают, и отсутствие руководящих позиций не изменяет их непосредственного интереса к предмету профессионального труда, поэтому они способны к более длительной работе на одном месте, не испытывая психологического дискомфорта.

Е. П. Ермолаева, 2009. С. 203.

Выявлены несколько факторов, определяющих, будет ли женщина стремиться к карьере: возраст вступления в брак, экономическое положение мужа, его взгляды на работающих женщин. Поэтому не вызывает удивления, что женщины, которым удается сделать карьеру и добиться руководящей должности, как правило, остаются одинокими (Mueller, Campbell, 1977). Наиболее неблагоприятным считается вариант, когда женщина прерывает ради семьи свою карьеру, не закончив образования. Длительный перерыв при еще неустоявшихся профессиональных интересах ведет к тому, что женщине трудно возвратиться к получению профессионального образования. Замечу, что в этом ничего принципиально специфичного для женщин нет; такие же проблемы возникают и у юношей, прерывающих учебу из-за службы в армии. Разница лишь в том, что мужчин принуждают, а женщин вынуждают семейные обстоятельства прервать учебу.

Наблюдения и опросы современной студенческой молодежи, проведенные Л. Б. Поповой, показали, что девушки стали чаще говорить об отказе от собственной карьеры в пользу удачного замужества и возможности не работать. Она полагает, что

причинами изменений в ценностных ориентациях могут являться: тяжелый опыт матерей, связанный с двойной нагрузкой, изменения в образе женщины, создаваемом современными средствами информации, высказываниями политических лидеров о традиционной женской миссии. Девушки имеют право выбора карьеры домохозяйки, но этот выбор должен строиться на отрефлексированной оценке возможных вариантов жизненного пути, на понимании и переживании его будущих последствий (Л. Б. Попова, 1996).

Оценка результатов крупномасштабного «эксперимента» по переориентации женщин на домашнее хозяйство уже имеется в мировой практике. Б. Фридан (1994), интервьюируя американских «хранительниц домашнего очага», обнаружила, что многие женщины ощущают неудовлетворенность и стыдятся этого, так как «знают», что, напротив, они должны чувствовать, насколько им повезло. Неудовлетворенность чувствуют даже те женщины, чьей мечтой всегда была роль жены и матери. Анализируя множество американских исследований, Б. Фридан делает вывод, что неработающие женщины часто чувствуют свою социальную изоляцию. Рост числа работающих женщин укрепляет распространенное в обществе представление, что те, кто остается дома, ведут праздную и беспечную жизнь, и такое снижение престижности домашнего труда еще больше увеличивает неудовлетворенность неработающих женщин.

У работающих женщин свои сложности. Требования, которые предъявляют к женщине семья и работа, во многом противоречивы. На работе преобладает «этика индивидуализма», т. е. автономии и справедливости, дома — «этика заботы», с ее ценностями альтруизма, самопожертвования, служения ближним. При совмещении семейных и внесемейных ролей возникает целый ряд конфликтов и тревог: женщины беспокоятся по поводу того, что наносят детям эмоциональный ущерб, что вынуждены доверить воспитание своих детей другим людям, что их профессиональная жизнь урезается временем и энергией, которую они отдают семье, что их брак страдает от всего этого, что их эмоциональные и физические ресурсы напряжены до предела. Возникает ролевой конфликт (М. Палуди, 2000).

И. В. Копачева, 2005. С. 97.

Построение профессиональной карьеры на разных ее этапах поддерживается различными мотивами (Н. А. Цветкова, 2005). В начале карьеры (стаж от 1 до 3 лет) движущей силой профессионального самоопределения являются мотивы самоутверждения в труде, связанные с оценками уровня своего профессионализма. На втором этапе (4–6 лет стажа) профессиональное самоопределение связано с планированием и принятием конкретных шагов для продвижения по службе; ведущим мотивом становится социальная значимость труда. На третьем этапе (от 7 до 9 лет работы) в основе профессионального самоопределения лежат мотивы профессионального мастерства. На четвертом этапе (10–12 лет стажа) главный мотив — реализация накопленного опыта. На пятом этапе (стаж 13 лет и больше) мотивом является участие в трудовой деятельности вообще, ее социальная значимость.

Страх перед успехом. Помешать успешной профессиональной карьере может имеющийся у многих страх перед успехом, который чаще присущ женщинам. Ученица Дж. Аткинсона М. Хорнер (Horner, 1968, 1972, 1987) ввела в двухфакторную модель своего учителя (мотивацию достижения успеха — избегания неудачи) третий фактор — мотивацию избегания успеха. По ее представлениям, успех вызывает у женщин тревогу, так как ассоциируется с нежелательными по-

следствиями — утратой женственности, потерей значимых отношений с социальным окружением. Кроме того, женщина, испытывая вину перед детьми и мужем, подсознательно стремится отказаться от карьеры на работе, тем более что культурные традиции не одобряют жен, добившихся большего успеха по сравнению со своими мужьями. Этот феномен получил название *конфликта боязни успеха*. Успех в сферах профессиональных и значимых отношений представляется для женщины взаимоисключающим. Поэтому, отдавая предпочтение значимым отношениям, женщина начинает бояться успеха в профессиональной деятельности.

М. Хорнер предлагала студентам колледжа написать небольшое сочинение, началом которого являлась фраза: «После экзаменов за первый семестр Джон, студент медицинского колледжа, оказался на первом месте по успеваемости в своей группе». Студенткам было предложено то же начало, только «Джон» был заменен на «Энн». Студенты-мужчины в 90% отнеслись в своем сочинении к «Джону» положительно. В то же время две трети студенток отрицательно отнеслись к «Энн». Они описывали ее как непопулярную и всеми отвергаемую личность или обманщицу. По данным этого исследования, страх успеха был выявлен у 65% женщин и только у 9% мужчин.

Страх успеха М. Хорнер считала особенностью, изначально присущей женской природе, тормозящей достижения женщин в любой сфере деятельности. Другие психологи видели в появлении страха успеха влияние внешних факторов (Breedlove, Cicirelly, 1974; Bremer, Witting, 1980; Monahan et al., 1974). К. Такач (Takacs, 1986) отмечает, что девочек учат ставить на первое место карьеру будущего мужа. В пользу роли внешних факторов на появление страха успеха свидетельствует и то, что в тех ситуациях, где достижения приемлемы с полоролевой точки зрения, этот страх у женщин не появляется. К. Бридлов и В. Цицирелли показали, что страх успеха у женщин, занятых в медицине (сфере, не типичной для женщин в ряде стран Запада: например, в США в области клинической психологии и психиатрии работают преимущественно мужчины [Ph. Chesler, 1972]), выше, чем у учителей (в сфере, типичной для женского пола). То же получено при сравнении женщин-инженеров с медсестрами. Страх успеха достигал максимума в их исследовании, когда женщина находилась на вершине инженерной иерархии и имела много семейных обязанностей.

Показано также, что страх успеха проявляется у женщин в меньшей степени, если они не составляют большинство в смешанной по половому признаку группе (R. Kanter, 1977) или когда они работают в одиночестве.

А. Стюарт (Stewart, 1975) обнаружила, что девушки с боязнью успеха в большей мере опасаются того, что стремление сделать карьеру может помешать им в супружеской и семейной жизни. У них показатели боязни успеха были связаны с ранним вступлением в брак, скорым рождением детей, отсутствием профессиональной занятости и целеустремленности в работе и четко выстроенного профессионального пути. Стюарт объяснила это тем, что эти женщины таким путем стремились доказать свою женственность. После такого «доказательства» они могли успешно делать свою карьеру.

Страх успеха выявлен также у российских женщин-политиков и женщин-предпринимателей (Г. В. Турецкая, 1998). Однако в исследовании А. Е. Чириковой (1999) данный факт в отношении женщин-предпринимательниц не подтвер-

дился. Автор объясняет это тем, что до занятия бизнесом обследованные женщины были руководителями своих предприятий и освоение ими новых социальных полей явилось для них не поводом для страха, а ощущением раскрытия новых личностных возможностей. В то же время только 10% опрошенных считали, что им удалось сбалансировать работу и личную жизнь.

Страх успеха возможен и у мужчин, когда род их деятельности не соответствует их гендерной роли (Э. Арансон, 1998; Yamauchi H., 1989). Черри и До (Cherry, Deaux, 1975) утверждают, что мужчина в школе медсестер также будет избегать успеха. С. Пайк и С. Кэйхилл (Pyke, Kahill, 1983) повторили эксперимент М. Хорни с «Джоном» и «Энн» на врачах и обнаружили, что мужчины больше боятся успеха, чем их коллеги женского пола. Страх успеха может появиться у мужчин также в тех случаях, когда они не хотят вызвать зависть своих сослуживцев, нарушить дружеские отношения с ними.

4.6. Акме как вершина профессиональных достижений

Двадцать шесть веков назад мудрый Пифагор сказал, что расцвет человеческих сил совпадает с его сорокалетием. Греки считали, что к этому возрасту человек достигает вершины развития своих творческих способностей, и называли этот возраст «акме».

И. Я. Перна (1925), проанализировав биографии нескольких сотен ученых, пришел к выводу, что пик творческой активности, определенный по датам опубликования важнейших трудов, свершений, открытий и изобретений, приходится на 39 лет. После этого наблюдается либо быстрый, «обвальный», либо медленный спад творческой активности.

По данным И. Я. Перны, наиболее рано пик творческих достижений наблюдается у математиков (25–30 лет), физиков-теоретиков и химиков (25–35 лет); затем идут представители других естественных наук и физики-экспериментаторы (35–40 лет); позже всех пик творчества отмечается у гуманитариев и философов.

Г. Леман (Lehman, 1951, 1958) доказывал, что наивысший период творческой активности у выдающихся химиков, сделавших открытия, приходится на возраст 30–35 лет, к 45 годам происходит спад творческой продуктивности на 50% и к 70 годам — полное прекращение продуктивности (рис. 4.3). Леманом выявлено, что наивысший подъем творческой продуктивности падает на 23 года у математиков, 32–33 года — у физиков и изобретателей, 35–39 лет — у медиков, 40–44 года — у астрономов.

Правда, Леман отмечает и недостатки примененного им метода: не принимается во внимание, что многие ученые старшего поколения вносят свой вклад в науку не непосредственно, а через своих учеников. Кроме того, общие выводы не отражают индивидуальных отклонений.

Леман поставил вопрос о том, происходят ли сдвиги в возрастной динамике творчества, в процессе развития культуры и науки в различные исторические периоды. Общераспространенным было мнение, согласно которому на ранних стадиях раз-

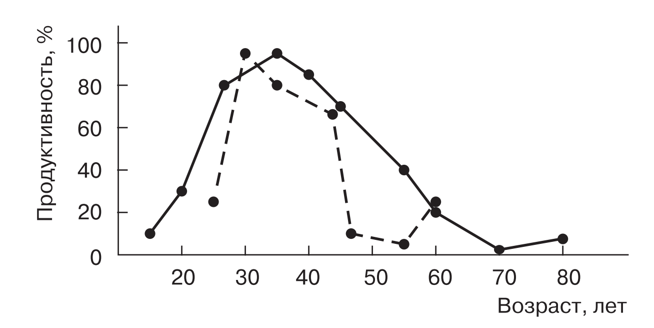


Рис. 4.3. Возрастная обусловленность творческой активности (по Леману). Сплошная линия — продуктивность творческой активности с учетом 993 открытий, сделанных 244 исследователями; то же для 52 наиболее значительных открытий, сделанных 46 исследователями

вития науки важные научные открытия могут совершаться молодыми людьми, тогда как в дальнейшем, когда научная работа начинает требовать больше знаний и опыта, серьезные достижения становятся возможны лишь в более зрелом возрасте. Так ли это? Автор сопоставил данные, характеризующие вклады творческих работников пятнадцати областей науки и искусства, разделив применительно к каждой из областей лиц, родившихся до 1800 г. и родившихся в период 1801–1875 гг. В отношении физиков, геологов, изобретателей, математиков, исследователей в области экономических и политических наук, педагогики, философии оказалось, что возраст, когда ими был внесен наибольший творческий вклад, для XIX в. является более молодым, чем для XVIII в. В отношении химиков и астрономов существенных различий не выявилось. Итак, статистические данные не подтвердили общепринятого взгляда. Если и можно говорить о каких-то сдвигах начиная с XVIII в., то они скорее направлены в сторону омоложения научного и художественного творчества.

Ю. Л. Копелевич, 1971. С. 326.

Е. Маниш (Manniche, 1957) изучил соотношение возраста с творческими достижениями у лауреатов Нобелевской премии. Полученные им кривые оказались сходными с кривыми Г. Лемана: вершина диаграммы приходится на третье десятилетие жизни, а затем наблюдается явный спад.

Американец Дж. Россман (цит. по А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003. С. 184) выявил, что из 710 изобретателей 61% сделали свое первое открытие до 25 лет, средний же возраст самого значительного открытия — 38,9 года. Дж. Андерсон и Ф. Гуденью проследили в возрастном аспекте число опубликованных работ американскими психологами. Наибольшее среднегодовое число публикаций у мужчин приходится на 35–40 лет, у женщин — на 50–55 лет. Дальше число публикаций снижается, но увеличивается их объем, что говорит о том, что они становятся более фундаментальными. Это свидетельствует о качественном изменении научного творчества, более глубоком осмыслении выявленных фактов, построении каких-то гипотез и теорий. Большое же количество незначительных публикаций (в основном тезисов) молодых ученых скорее говорит об их желании как можно быстрее «засветиться» в научном сообществе. Я знаю одного молодого ученого,

который, будучи аспирантом, ежегодно публиковал более 20 работ, в основном тезисов. Поэтому делать выводы о творческой *продуктивности* по количеству публикаций, без учета их объема, а главное — значимости, вряд ли логично. Скорее количество публикаций молодых ученых говорит об *активности* в презентации себя как научного работника.

Между тем некоторые исследователи, например В. Оберг (Oberg, 1903), делали из получаемых закономерностей выводы о том, что обучать имеет смысл только людей до 30 лет, дальнейшее же обучение нерентабельно, поскольку человек, поздно получивший образование, уже не способен к творческому труду.

Многие ученые склонны считать, что творческий потенциал человека, о котором судят в основном по творческой продуктивности, исчерпывается на четвертом-пятом десятилетии жизни. Например, Р. Вудвортс писал, что старыми людьми сделано лишь незначительное число открытий, а людьми среднего возраста — сравнительно небольшое и что период от 20 до 40 лет наиболее благоприятен для открытий.

Против точки зрения Вудвортса тут же выступила Э. Нельсон (Nelson, 1928), которая назвала десятки великих писателей и ученых, создавших свои самые прославленные произведения в преклонном возрасте и даже в глубокой старости.

С этих пор за рубежом (в основном в США) и в нашей стране стали проводиться многие исследования, доказывавшие правоту той и другой точек зрения.

Менее жестко ставит вопрос о возрастных ограничениях В. Ослер, который писал, что для всех сфер профессиональной жизни была бы неисчислимая выгода, если бы люди, как правило, прекращали работать в возрасте около 60 лет.

Р. Стивенс (Stevens, 1951), исходя из того, что для зарождения и развития оригинальных научных идей благоприятным считается возраст 25–35 лет, а максимальная творческая активность проявляется в 30–40 лет, рекомендовал создавать разновозрастные научные коллективы в соотношении: одна треть научных сотрудников — до 40 лет, две трети — старше 40 лет. При этом важно создавать для молодых ученых перспективу роста, чтобы они «не разбили свою голову о потолок старости».

Н. Беард, исследовавший вклад в культуру 1000 знаменитостей, ввел следующую классификацию их жизни по десятилетиям:

- бронзовая декада — от 20 до 30 лет;
- золотая декада — от 30 до 40 лет;
- серебряная декада — от 40 до 50 лет;
- железная декада — от 50 до 60 лет;
- оловянная декада — от 60 до 70 лет;
- деревянная декада — от 70 до 80 лет.

Впервые мысль о том, что творческий потенциал человека исчерпывается в среднем возрасте, стала достоянием широкой общественности после того, как знаменитый английский врач сэр Уильям Ослер произнес фразу, которая вскоре после этого стала крылатым выражением: «Человек перестает творить после сорока лет и перестает мыслить после шестидесяти». И хотя сам У. Ослер никогда в своей жизни не проводил никаких психологических исследований, а данная мысль была только фразой, произнесенной на праздновании своего юбилея, авторитет нобелевского лауреата стал причиной ее известности.

Первым против У. Ослера выступил английский ученый К. Дорланд. Он изучил биографии 400 великих людей, которых разделил на две группы — «мыслителей» и «рабочих». В первую вошли философы, писатели, математики и представители других точных наук; во вторую — актеры, художники, ученые-эмпирики, изобретатели, композиторы, врачи, военные лидеры. У большинства обследованных «мыслителей» и у многих «рабочих» период оптимальной продуктивности — «opera maxima» продолжается и после 60 лет.

Большой вклад в проблему соотношения возраста и творческой продуктивности внес немецкий ученый В. Оствальд <...> В 1909 г. В. Оствальд выпустил книгу «Великие люди», в которой проанализировал жизненный путь шести крупных ученых — трех химиков (Дэви, Либих, Жерар) и трех физиков (Фарадей, Майер, фон Гельмгольц). Анализ биографий ученых привел его к выводу, что вскоре после «звездного часа», т. е. фундаментального открытия, ученые «истощаются», теряют способность создавать концепции и сочинения, соизмеримые с более ранними их творениями. Главное же — они не в состоянии претерпеть необходимый внутренний поворот в возрасте, «когда уже наступает неизбежное творческое притупление мыслительного аппарата». В. Оствальд пишет, что «за редким исключением, наиболее выдающиеся достижения, имеющие революционный характер в науке, рождаются на третьем десятилетии жизни». Самая выдающаяся работа чаще всего выполняется в молодые годы великого человека, а то, что он делает впоследствии, лишь редко не уступает по значительности этой ранней блестящей работе». Приводя многочисленные примеры ученых, внесших значительный вклад в науку до 30 лет, В. Оствальд делает вывод, что мужество и непредубежденность молодого человека превышают ценность опыта, приобретаемого в среднем и пожилом возрасте.

А. А. Бодалев, *Л. А. Рудкевич*, 2003. С. 183–184.

Однако американский психолог Р. Батлер (Butler, 1967) пишет, что бесчисленные примеры сохранения творческих способностей в позднем возрасте противоречат этому широко распространенному мнению. И этому тоже есть подтверждение.

Американский психолог У. Деннис (Dennis, 1956) выступил с критикой выводов Лемана. Он высказал предположение, что на получаемые результаты может оказать влияние такой фактор, как ранняя смертность, вследствие чего большое количество работ в молодом возрасте объясняется не качествами интеллекта, присущими молодому возрасту, а меньшей вероятностью доживания человека до более преклонных лет. Его возражение резонно, хотя Леман учитывал этот фактор при изучении динамики продуктивности. Им было показано, что смертность оказывает лишь незначительное влияние на характер полученной кривой.

В более поздней работе (Dennis, 1966) он привел данные о продуктивности в различные возрастные периоды ученых и писателей, проживших не менее 80 лет (табл. 4.5).

Таблица 4.5. Процентное соотношение работ, выполненных в различные возрастные периоды одними и теми же учеными

Профессии	Возраст, лет					
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Философы	3	17	20	18	22	20
Химики	11	21	24	19	12	13
Писатели	5	19	18	28	23	7

Однако Деннис учитывал только количественные показатели продуктивности (объем работы) без учета качества интеллектуальной продукции, т. е. ее значимости.

Во многих случаях акме — наивысшие творческие достижения — относятся у творческих людей к периоду старости. К. Роджерс в психологической автобиографии особенно детально проанализировал свою жизнь от 65 до 75 лет. Описываемое десятилетие оказалось поразительно продуктивным в научной, научно-организационной, психотерапевтической и педагогической деятельности ученого. Известны многие величайшие творения человечества, совершенные в позднем возрасте, — труды Д. И. Менделеева, И.-В. Гете, Л. Толстого, Сервантеса и других.

Удовлетворенность работой достигает наивысших значений в группах людей среднего возраста, — к такому выводу пришли Батт и Бейсер. Другие исследования, однако, показывают повышение этого показателя с возрастом (Kallenberg, Loscocco, 1983).

М. Аргайл, 2003. С. 187–188.

Проанализировав творческую продуктивность ученых и деятелей искусства, проживших до 80 лет, У. Деннис не подтвердил данные Г. Лемана: спад продуктивности может происходить только на самых поздних этапах жизни, а подъем продуктивности в гуманитарных науках не прекращается вплоть до 60–70 лет. Правда, в отличие от Лемана, учитывавшего лишь лучшие произведения, Деннис подсчитывал общее количество научных статей. По его данным, в возрасте от 20 до 30 лет публикаций мало (первые публикации у большинства появляются после 25 лет), после 30 лет число их возрастает и остается почти неизменным до 60 лет (примерно по две публикации в год), затем последовательно снижается. Характерно, что у проживших 80 лет количество публикаций за последнее десятилетие гораздо выше, чем за десятилетие от 20 до 30 лет, что свидетельствует о сохранении творческой продуктивности и в старости.

Действительно, по данным немецкого геронтолога В. Рииса,[1] изучившего биографии 12 выдающихся композиторов, проживших достаточно долго, выяснил, что 9 из них (Бетховен, Шуберт, Мендельсон, Шуман, Брукнер, Чайковский. Малер, Прокофьев, Шостакович) плодотворно работали до последних дней своей жизни. У Брамса и Дворжака спад наблюдался только в последнее десятилетие их жизни, а у Сибелиуса, прожившего 92 года, — после 60 лет. При этом нельзя не принимать во внимание наличие болезней у лиц пожилого возраста, при которых творческим деятелям бывает уже не до творческого вдохновения.[2]

[1] Цит. по: А. А. Бодалев, Л. А. Рудкевич, 2003.

[2] Правда, мнения ученых о роли патологии в снижении творческой продуктивности в пожилом возрасте существенно расходятся. Одни указывают на развитие атеросклероза, снижение метаболических процессов и как следствие деструктивные изменения нервной ткани (Ф. Рач, Дж. Биррен, Р. Мак-Фарланд), другие приводят примеры, что физически здоровые деятели (Резерфорд, Россини, Фальконе) имели низкую творческую продуктивность в поздний период своей жизни, и наоборот, больные физически Б. Барток, Ч. Дарвин, О. Ренуар, М. Фарадей, Эль Греко, А. Эйнштейн (кстати, страдавший атеросклерозом) внесли значительный вклад в мировую культуру в позднем возрасте. Очевидно, многое зависит от характера заболевания, его тяжести, того, каково отношение к нему субъекта.

М. Рихтер, Г. Леман, М. Зощенко привели многие примеры творческого долголетия. В этом списке преобладают философы, ученые-теоретики и писатели-интеллектуалы с философским складом ума (можно, например, отметить поэта Беранже, работавшего до 77 лет, Льва Толстого — до 82, Виктора Гюго — до 83, физиолога И. П. Павлова — до 87, микробиолога Гамалея — до 90 лет). После 70 лет успешно работали многие известные ученые — П. Ламарк, М. Эйлер, К. Лаплас, Г. Галилей, И. Кант и др. Примеры творческого долголетия можно найти и среди художников: А. Граф (успешно работал до 93 лет), К. Раух (до 78 лет), А. Менцель (до 88 лет).

Жан Батист де Ламарк создавал свою «Естественную историю» до самой своей смерти, последовавшей на 86 году жизни, Александр фон Гумбольт писал «Космос» с 76 до 89 лет, Виктор Гюго создал свои лучшие произведения на восьмом десятилетии жизни, Иоганн Вольфганг Гете написал вторую часть «Фауста» между 70 и 80 годами, Джузеппе Верди написал оперу «Отелло» в 73 года, а следующую оперу — «Фальстаф» — в 79 лет. Мигель де Сервантес писал «Дон-Кихота» от 58 до 68 лет. Цезарь Франк создал до-минорную симфонию в возрасте 64–66 лет, Йозеф Гайдн успешно работал до 67 лет, Рихард Вагнер — до 69 лет, Леонард Эйлер — до 72, Галилео Галилей — до 74, Пьер Симон маркиз де Лаплас — до 75, Тинторетто (Якопо Робусти) — до 76, Микеланджело Буонаротти — до 79. Иммануил Кант и Рудольф фон Вирхов — до 80, Вольтер и Франс Хальс — до 84, Бернард Шоу — до 94 лет.

А. А. Бодалев, *Л. А. Рудкевич*, 2003. С. 193.

Творческое долголетие связано, как полагают М. Зощенко и польский литературовед Я. Парандовский (1990), с регламентацией жизнедеятельности, с регулярностью и дисциплиной занятий творчеством, т. е. саморегуляцией.

Геронтолог Н. В. Шок (Shock, 1951) пришел к выводу, что исследовательская продуктивность зависит не столько от физиологического состояния, сколько от психического здоровья, от «умственной бодрости». В последние годы эта точка зрения находит подтверждение в исследованиях синдрома психического выгорания. Показано, что его зависимость от стажа чаще прослеживается в профессиях и организациях, ограничивающих творческие возможности человека (Н. Е. Водопьянова с соавт., 1997; М. В. Борисова, 2002; Ю. И. Виданова, 2007).

Г. Леман указывает и на еще одну причину пика творческой продуктивности в молодые годы, а именно — уход наиболее выдающихся ученых и деятелей искусства на высокие административные посты, что вынуждает их либо бросать творческую деятельность, либо существенно ее ограничивать. Это предположение находит подтверждение в данных американского геронтолога Й. Бьеркстена, опросившего большую группу ученых-химиков разного возраста с целью выяснить, сколько времени в день они тратят на творческую работу. Оказалось, что двадцативосьмилетний ученый уделяет ей 10 часов в день, а пятидесятилетний — только 4 часа. Это различие Бьеркстен тоже объясняет большой административной загрузкой ученых старших возрастов.

Однако с этим не согласен Л. А. Рудкевич (1993), который нашел, что из выборки 138 творческих работников, интенсивно занимавшихся административной

и общественной деятельностью во второй половине жизни, у 119 лиц (86%) не было обнаружено спада продуктивности с возрастом. Следовательно, административная, учебная и общественная деятельность не всегда препятствует творческой продуктивности видных представителей науки и искусства, заключает Л. А. Рудкевич.

М. Зощенко приводит и список «творческих мертвецов при жизни», которые жили долго, но перестали творить в молодые годы. Это Глинка, Шуман, Фонвизин, Либих, Буало, Томас Мур, Леонид Андреев и др. Англичанка М. Картрайт считает, что спад творческой активности с возрастом связан с мотивацией. Изучая биографию Исаака Ньютона, прекратившего научные занятия после 50 лет, она делает вывод, что творческая энергия у него не иссякла, просто он утратил личный интерес к науке. С другой стороны, по данным Д. Пельца и Ф. Эндрюса, творческий спад слабее выражен у тех научных работников, для которых характерен большой интерес к работе. Сильная мотивация, по мнению Дж. Гилберта, может компенсировать снижение интеллекта в старческом возрасте у гениев.

Глинка прожил 54 года, но примерно в 38 лет деятельность его почти заканчивается. Он берется писать две оперы, но бросает работу и последние 10 лет находится в депрессии — пишет лишь мемуары о своей жизни и церковные произведения.

Научная деятельность знаменитого физика и химика Дэви в 30 лет уже близится к закату, а в 33 года обрывается. Он живет еще 20 лет, но за эти два десятилетия лишь пишет две незначительные и даже странные книжки. Одна из них — «Руководство к ужению рыб».

В. Чурбанов, 1980. С. 118.

И. Беркстен (Bjorksten, 1946) согласился с выводами Г. Лемана, но отметил, что недостаточно соотнести открытие с возрастом; необходимо учитывать время, затраченное на то или иное открытие.

Имеются исследования психологов, которые подводят экспериментальную базу под кривые Г. Лемана. Английский психолог Д. Бромлей провел тестовые измерения творческой активности и обнаружил, что кривые ее спада совпадают с кривыми, выявленными Г. Леманом. Наблюдаются в пожилом возрасте и существенные изменения личностных свойств, приводящих к уменьшению творческой активности и снижению творческой продуктивности.

Брожек (Brozek, 1951) установил, что после 30 лет способность воспринимать новые идеи, новые методы труда постепенно снижается, умение же пользоваться информацией сохраняется надолго.

Следовательно, спад с возрастом творческой продуктивности имеет и эндогенные причины, а не только экзогенные.

Сказанное позволяет предположить, что возраст достижения акме личности, раскрытия потенциальных возможностей у каждого человека свой. Один индивид может прекратить свое самосовершенствование, свою самореализацию еще в начале жизненного пути, другой не успокаивается и в глубокой старости, а это продолжает акме. На зону акме, зону наивысшего взлета творческой активности, влияет совпадение стремлений, возможностей личности и потребностей обще-

ства. При этом является распространенной мысль о возникновении у человека (речь идет прежде всего об этапе зрелости) двух и более акме.

В частности, исследования болгарских ученых в области социального познания показывают, что таких периодов бывает даже несколько. По крайней мере, есть основание говорить о двух пиках творческой активности. Второй подъем (кульминация) может наблюдаться на пятом-шестом десятилетии (Oberg, 1903; З. Ф. Есарева, 1970; Л. А. Рудкевич, 1994). Д. Пельц и Ф. Эндрюс (1963) объясняют вторую кульминацию переменами в микросоциальной среде, главным образом ослаблением родительских ролей. Правда, по данным Л. А. Рудкевича, второй пик бывает только у 15% творческих работников.

У многих выдающихся творческих работников в последние годы жизни обнаруживается немалый подъем продуктивности. В качестве примеров мы можем привести математиков Б. Больцано, Й. Лагранжа, Г. Минковского, Дж. Фон Неймана, астрономов Н. Коперника и П. С. де Лапласа, биологов У. Кеннонна и Й. Прохазку, физика Дж. У. Гиббса. Философов Н. Гартмана, К. Гельвеция, Р. Оуэна, Ж.-Ж. Руссо, К. де Сен-Симона, Ш. Фурье, писателей и поэтов У. Блейка, Ф. Петрарку, Ф. Рабле, М. Де Сервантеса, Т. Смолетта, А. Стриндберга, художников Дж. Беллини и А. Матисса, композиторов Б. Бартока, Л. ван Бетховена, Ж. Люлли, Б. Мартини, К. Монтеверди, А. Онеггера, Ц. Франка, А. Шенберга, Г. Шюна, Л. Яначека.

А. А. Бодалев, *Л. А. Рудкевич*, 2003. С. 226.

Таким образом, вопрос о творческом долголетии не имеет однозначного ответа. Поэтому справедливо замечание Л. А. Рудкевича (1994), что адекватное решение проблемы соотношения возраста и творческой продуктивности зависит от замены бесполезных попыток выявить общую универсальную закономерность связи возраста и творчества выведением *наиболее часто встречающихся вариантов*.

Проанализировав около 200 биографий известных живописцев и скульпторов, доживших до 70 лет и более, ученые установили, что их можно с известной долей условности разбить на четыре группы. Первую группу составили биографии художников с ранним расцветом творческой активности (25–30 лет), но с быстрым спадом (40–50 лет), например Л. Кнаус, Я. Иорданс. Вторая группа: ранний расцвет (25–30 лет) и сохранение высокой творческой активности до преклонного возраста, например К. Моне, Ж. Гудон. Третья группа: поздний расцвет (после 40 лет) с быстрым спадом, например Э. Дега, О. Роден. Четвертая группа: поздний расцвет (после тех же 40 лет) и сохранение творческой активности до преклонного возраста, такими были Тициан, К. Каро. Наиболее многочисленными оказались первая группа (38%) и четвертая (30%). За ними идут вторая группа (20%) и третья (12%). Как видим, группа художников, творивших до преклонного возраста, весьма значительна.

В. Д. Пекелис, 1975. С. 38–39.

По данным Л. А. Рудкевича (1994), проведшего при формировании выборки тщательный отбор творческих деятелей с целью устранения многих неточностей в их биографиях, пришел к выводу, что частота спада творческой продуктивности

в среднем и пожилом возрасте отрицательно коррелирует со значимостью личности творческого работника, с уровнем его творческого потенциала. Наиболее выдающиеся деятели науки и искусства характеризуются высокой сохранностью творческого труда в позднем онтогенезе, тогда как у менее значительных лиц спад встречается достаточно часто (в 68,7% случаев).

Другой вопрос: *какова длительность продуктивного творчества* (рис. 4.4)? Известно, что философы и писатели начинают свою творческую деятельность сравнительно поздно. Может быть, более позднее снижение их творческой продуктивности связано с этим, т. е. чем раньше начнешь заниматься творческой деятельностью, тем раньше наступит снижение творческой активности и продуктивности, и наоборот?

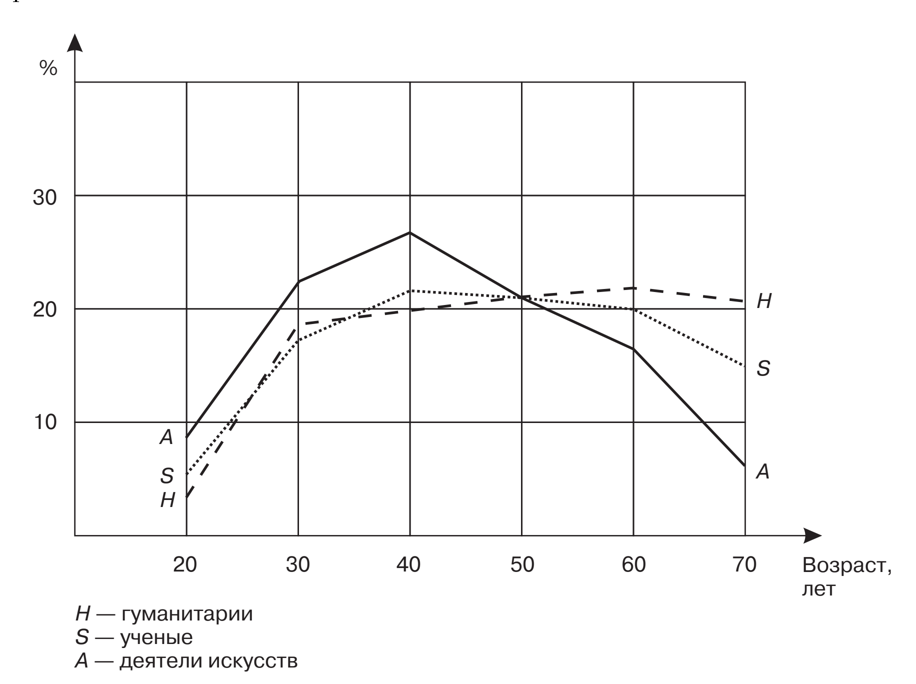


Рис. 4.4. Процентное соотношение общей продуктивности творческих людей в зависимости от сферы деятельности и возраста (Botwinick, 1967)

У. Питкин писал, что музыкальные гении рано расцветают и остаются на этом уровне в течение всей жизни. Л. А. Рудкевич тоже выявил, что наиболее длительным периодом творчества характеризуются выдающиеся композиторы. Им выявлена закономерность, что чем раньше началась творческая деятельность, тем позже она заканчивается. Это характерно для наиболее выдающихся творческих деятелей.

Приведенные данные имеют не только познавательное, но и практическое значение, поскольку заставляют задуматься над рядом вопросов: каковы причины раннего упадка способностей; почему возраст достижения акме различен в различных науках; какие факторы побуждают одних людей лишь к кратким творче-

ским порывам, а других к творчеству до конца жизни; в каких формах целесообразно использовать труд пожилых творческих работников?

4.7. Личностно-профессиональное развитие (становление профессионализма) как акмеологическая проблема

Достижение профессионализма в акмеологическом понимании связано с развитием волевых качеств (целеустремленности, инициативности, организованности, упорства, настойчивости), интеллектуальных качеств, в совершенствовании и обогащении профессиональных умений, раскрытием творческого потенциала личности. Поэтому профессионализм связан с личностно-профессиональным развитием.

В процессе личностно-профессионального развития происходят следующие структурные изменения личности.

Изменение направленности личности:

- расширение круга интересов и изменение системы потребностей;
- актуализация мотивов достижения;
- возрастание потребностей в самореализации и саморазвитии.

Увеличение опыта и повышение квалификации:

- повышение компетентности;
- развитие и расширение умений и навыков;
- освоение новых алгоритмов решения профессиональных задач;
- повышение креативности деятельности;
- развитие сложных частных способностей;
- развитие профессионально важных качеств, определяемых спецификой деятельности;
- развитие личностно-деловых качеств;
- повышение психологической готовности.

Существует система акмеологических показателей, с помощью которых можно определить уровень профессионализма. Она включает следующие показатели:

1) продуктивность или эффективность деятельности;
2) уровень квалификации и профессиональной компетентности;
3) оптимальная интенсивность и напряженность труда;
4) точность и надежность деятельности;
5) организованность;
6) низкая зависимость от внешних факторов;
7) владение современным содержанием и современными средствами решения профессиональных задач;
8) стабильность высоких показателей деятельности;

9) уровень развития личностно-деловых и профессионально важных качеств;
10) уровень мотивации достижений;
11) возможность развития субъекта труда как личности.

Если деятельность специалиста характеризуется высоким профессионализмом с опорой на данную систему показателей, то считается, что у него высокий акмеологический уровень.

4.8. Кризисы профессионального становления личности

На протяжении профессиональной карьеры у человека могут возникать различные профессиональные кризисы.

Кризис профессионального выбора. Первый профессиональный кризис может наступить еще на этапе профессиональной подготовки (при учебе в вузе, колледже), и связан он с неудовлетворенностью профессиональным образованием и профессиональной подготовкой, а также с трудностями адаптации к учебе и студенческому быту. Возникает недовольство отдельными учебными предметами, появляются сомнения в правильности профессионального выбора, падает интерес к учебе. Учащийся начинает задумываться о правильности сделанного им выбора. Этот кризис отчетливо проявляется в первый и последний годы профессионального обучения. Чаще всего неудовлетворенность не доходит до критической фазы, так как преодолевается сменой учебной мотивации на социально-профессиональную, чему способствует увеличивающаяся год от года профессиональная направленность учебных дисциплин. Однако когда учащийся понимает, что выбранная им профессия — это не то, что он себе представлял, внутренний конфликт становится неизбежным и он может прийти к выводу о прекращении учебы.

Надо отметить, что прекращение получения выбранной в юности (часто по мотивам чисто внешним, а порой и случайным) профессии требует проявления силы воли. Не случайно Н. П. Фетискин (1987) выявил, что студенты, добровольно бросившие учебу в институте из-за неудовлетворенности профессией (а таких среди отчисленных было 50%) или в связи с трудностью адаптации к учебе и к студенческому быту (20%), имеют более выраженный типологический комплекс решительности (сильную нервную систему, подвижность возбуждения, преобладание возбуждения по внешнему балансу), чем у студентов, продолжавших учебу в институте.

Кризис профессиональных экспектаций. После завершения профессионального образования наступает время реального выполнения профессиональных функций, стадия профессиональной адаптации. Молодые специалисты приступают к самостоятельной трудовой деятельности. Новый коллектив и общение с разновозрастными коллегами, другая иерархическая система производственных отношений, новые социально-профессиональные ценности, иная социальная роль и, конечно, принципиально новый вид ведущей деятельности — все это создает в первые недели и месяцы работы большие трудности. Но не они становятся фактором возникновения кризисных явлений, основная причина возникающего кризиса —

психологическая, являющаяся следствием несовпадения реальной профессиональной жизни со сформировавшимися представлениями и ожиданиями. Переживание этого кризиса выражается в неудовлетворенности организацией труда, его содержанием, должностными обязанностями, производственными отношениями, условиями работы и зарплатой. Нередко молодые специалисты, гордящиеся своим новым статусом, придя на работу, могут услышать: «Забудьте то, чему вас учили в институте».

После окончания обучения и начала работы новички очень быстро узнают о том, что некоторые их ожидания нереалистичны. Их обучение может не вполне соответствовать реальной работе, которую им требуется выполнять. Многие работодатели считают, что новички — это люди, которых еще многому нужно научить. Работа может оказаться не творческой, а механической, окружающие люди могут оказаться нечестными; кроме того, может оказаться, что сойтись с коллегами по работе — большая проблема. Истинные цели работы могут затеряться в лабиринте бюрократических процедур или трансформироваться под воздействием приказов начальников. Реальность может вызвать потрясение, результатом которого становится фрустрация, напряжение и гнев, переживаемые молодым работником на этапе приспособления к новой ситуации.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 633.

Возможны два варианта разрешения кризиса:

- конструктивный: активизация профессиональных усилий по скорейшей адаптации и приобретению опыта работы; здесь очень важна помощь наставников, помогающих молодым работникам приобретать навыки и уверенность в себе (Corzine et al., 1994);
- деструктивный: увольнение, смена специальности; неадекватное, некачественное, непродуктивное выполнение профессиональных функций.

Кризис профессионального роста и карьеры. Следующий нормативный кризис профессионального становления личности возникает на завершающей стадии первичной профессионализации, после 3–5 лет работы. К этому времени специалист освоил и качественно выполняет работу, связанную с его профессиональной деятельностью, определил свой социально-профессиональный статус в иерархии производственных отношений. Но через некоторое время наступает момент, когда человек начинает понимать, что он уже пресытился своим статусом (занимаемой должностью), уровнем своего мастерства, начинает сравнивать свои успехи с успехами других людей и испытывать потребность в повышении квалификации, в карьере. При отсутствии перспектив профессионального роста человек испытывает дискомфорт, психическую напряженность, у него появляются мысли о возможном увольнении, смене профессии.

Кризис профессионального роста может временно компенсироваться разного рода непрофессиональными, досуговыми видами деятельности, бытовыми заботами или же кардинально решаться путем ухода из профессии. Но вряд ли такое разрешение кризиса можно считать продуктивным.

Стабилизация же всех сторон профессиональной жизни способствует профессиональной стагнации личности: смирению и профессиональной апатии. Стагнация может длиться годами, иногда до ухода на пенсию.

Кризис социально-профессиональной самоактуализации. Это кризис нереализованных возможностей, или, точнее, кризис социально-профессиональной самоактуализации. Дело в том, что во многих случаях достижение специалистом высокого уровня мастерства приводит к тому, что он перерастает свою профессию. Ведь стадия мастерства характеризуется творческим и инновационным уровнем выполнения профессиональной деятельности, а выполняемая специалистом деятельность не дает возможности самореализации, самоосуществления. Отсутствие условий для профессиональной самоактуализации личности приводит к неудовлетворенности собой, выполняемой работой, окружающими людьми.

Продуктивные выходы из такого кризиса — новаторство, изобретательство, стремительная карьера, социальная и профессиональная сверхнормативная активность; деструктивные варианты — увольнение, конфликты, профессиональный цинизм, алкоголизм, депрессия.

Разновидностью этого профессионального кризиса являются творческие кризисы, обусловленные творческой несостоятельностью, отсутствием значимых достижений, профессиональной беспомощностью. Они крайне тягостны для представителей творческих профессий: писателей, режиссеров, актеров, архитекторов, изобретателей и др.

Кризис социально-профессиональной адекватности связан как с объективными психофизиологическими изменениями организма и ухудшением состояния здоровья специалиста, так и с субъективным (психологическим) фактором, а также с профессиональными деформациями. Человек с годами все более не соответствует выполняемой им деятельности. Физическая немощь препятствует полноценному выполнению физической работы, снижение ряда психических функций и развивающаяся ригидность профессиональных установок мешают осуществлению руководящей деятельности, препятствуют инновациям и развитию производства.

Люди старше 55 лет могут думать, что они уже не так трудоспособны, как прежде. Они начинают считать, что средства, вкладываемые в их личное развитие (это необходимо для продолжения успешной деятельности в технологически изменяющейся рабочей среде), не окупятся (Goldstein, Goldstein, 1990). Они беспокоятся, что коллеги по работе будут к ним хуже относиться и меньше интересоваться их идеями. Это, в свою очередь, приводит к тому, что человек менее склонен выдвигать новые идеи и вносить свой вклад в работу группы. Естественно, работник, испытывающий неуверенность в себе, когда требуется освоить новые навыки, и не преданный работе группы, становится менее успешным.

Дж. Ивацевич и А. Лобанов (1993) отмечают, что после 65 лет начинается последний этап карьеры, который они называют стадией отставки.

Роман Джонатана Свифта «Путешествия Лемюэля Гулливера» в полном варианте является политическим памфлетом. Одно из путешествий герой романа совершает в страну Лаггнегг, где помимо прочих особенностей существует небольшая группа людей с удивительным свойством — они бессмертны. В этой стране их называли струльдбругами. По тамошним государственным законам, как только

струльдбругам исполняется 80 лет, для них наступает гражданская смерть, они считаются неспособными к занятию должностей, «соединенных с доверием или доходами». Туземцы разъяснили Гулливеру, что их «законы относительно струльдбругов отличаются большой разумностью <...> и всякая другая страна должна была бы в подобных обстоятельствах ввести такие же законы. Иначе эти бессмертные со временем захватили бы в собственность всю страну и присвоили бы себе всю гражданскую власть, что вследствие их полной неспособности к управлению привело бы к гибели государства».

Можно сослаться и на папу римского Павла VI, который лишил кардиналов, достигших 80-летнего возраста, права голосовать при выборе нового папы.

Вывести какое-то точное время окончания управленческой деятельности индивида практически невозможно. Оно различно для разных стран и времен, но, как правило, оно отличается от видовой продолжительности жизни не менее чем на 10–15 лет. В нашей стране введено правило, согласно которому не рекомендуется занимать руководящие должности людям старше 65 лет.

Оставление руководящей должности является одним из критических моментов в профессиональной карьере человека (обычно высказываются такие мнения: «Следует уйти тогда, когда о твоем уходе вздохнут с сожалением, а не с облегчением» или: «Лучше уйти на год раньше, чем на час позже»).

Острота протекания кризиса утраты профессиональной деятельности зависит от характера трудовой деятельности (работники физического труда переживают его легче), семейного положения и здоровья.

Итак, профессиональные кризисы неизбежны, но следует бояться не кризисов, а деструктивных способов выхода из них. Переживание кризиса вызывает перестройку психологической структуры личности, изменение социально-профессиональной направленности. Порождая психическую напряженность, кризисы стимулируют профессиональное развитие личности. Переживая кризис, личность, как правило, поднимается на более высокий уровень развития.

К деструктивному выходу из кризиса относится поиск реализации себя вне профессиональной деятельности (в быту, в хобби и т. п.), а также появление профессионально нежелательных качеств личности. Если при конструктивном выходе из кризиса профессионально нежелательные качества преодолеваются личностью, то при деструктивном они становятся все более выраженными.

Человек, интересующийся своим внутренним миром, стремящийся познать себя и испытывающий вследствие этого неудовлетворенность, рассматривает в своей профессиональной биографии большее количество кризисных явлений. Если же личность уходит от кризиса, старается его игнорировать, то она чаще сталкивается с крушением профессиональных надежд, несостоятельностью своей профессиональной биографии.

Л. Н. Корнеева (1991) выявила динамику профессионально важных качеств личности на протяжении всего профессионального пути человека. Ею было обнаружено, что на начальных этапах профессиональной деятельности обычно повышается тревожность, затем происходит некоторое снижение ее уровня. При стаже работы 3–5 лет тревожность снова становится неадекватно высокой, что приводит, в частности, к пику травматизма на этом этапе. В дальнейшем после некоторого снижения имеет место повторное постепенное повышение тревожности

до уровня, оптимального в данной деятельности. Иногда фиксируется еще один резкий подъем выраженности данного качества в предпенсионный период.

4.9. Смена профессии

До недавнего времени считалось, что профессиональная жизнь человека должна состоять из поступления на конкретную должность в молодости и продолжения непрерывной работы в избранной области вплоть до выхода на пенсию. Такая предпочтительная профессиональная карьера требовала обдуманного выбора профессии и тщательной подготовки к ней. Когда человек поступал на работу, ожидалось, что он на всю жизнь закладывает основы своей карьеры и должен стараться как можно быстрее подниматься по служебной лестнице.

Однако в последние годы этот сценарий претерпел изменения, которые явились следствием понимания того, что при развитии у взрослых людей могут происходить смены установок, профессиональных потребностей и целей. Кроме того, в современном экономически нестабильном мире характер работы так быстро меняется, а рабочие места сокращаются в таких количествах, что императив «одна профессия на всю жизнь» утратил смысл. Люди могут переходить на работу в другие фирмы и организации. Хотя вероятно, что большинство людей, начав свою профессиональную деятельность, не меняют ее коренным образом. Но в наше время считается необычным, когда кто-то начинает и заканчивает свою профессиональную жизнь на одном рабочем месте или в рамках одной должностной вертикали. Это особенно верно для женщин, которые прерывали работу на десять лет или более в связи с воспитанием детей. В среднем возрасте они готовы направить свою энергию на другой вид продуктивной деятельности.

Нередко взрослые люди меняют профессию, осознав, что их истинное призвание другое, и добиваются в новой сфере деятельности значительных успехов, например в литературе (врач А. П. Чехов, многие современные писатели-юмористы), музыке (морской офицер Н. Римский-Корсаков), искусстве и т. п. Многие известные в нашей стране психологи по базовому образованию были физиками, математиками, педагогами, врачами, спортивными тренерами, работниками силовых структур и т. д. В большинстве случаев эта смена происходит добровольно в связи с поиском своего призвания. Однако часто смена профессии бывает вынужденной, из-за различных неблагоприятных обстоятельств, что приводит к острым переживаниям человека в связи с необходимостью нового выбора, нового трудоустройства, изменением своего социального статуса и т. д.

Например, человек может обнаружить, что он продвигается по службе не так быстро, как ожидал, или работа менее привлекательна, чем он предполагал. Одним из факторов, который может вынуждать людей среднего возраста сменить работу, — это переход середины жизни. Левинсон обнаружил, что после 40 лет у взрослых людей могут измениться ценности и цели, что заставляет их думать об изменении своей профессиональной карьеры. Левинсон объясняет эти изменения возвращением мечты, стремлений, идеалов и целей молодости. Однако лишь малая часть людей резко изменяет свою профессиональную карьеру в середине жизни. Это делают, как правило, те, кто чувствует, что их способности не исполь-

зуются полностью на той работе, которая у них есть. Причиной этого могут быть изменения характера работы или снижение трудности задач за счет достигнутого профессионализма. Люди среднего возраста могут также менять работу вследствие так называемого сгорания. Однако сгорание на работе ограничено рамками среднего возраста. Работники старшего возраста меняют работу реже, чем молодые взрослые.

Ю. Ю. Милешкина (2004) выделяет ряд возникающих при этом проблем: «Во-первых, существует группа факторов, которые могут влиять на вторичный выбор профессии. Среди этих факторов: а) возраст человека — то, на каком жизненном этапе он находится; потребность в смене деятельности часто совпадает с личностным кризисом середины жизни; б) опыт работы по выбранной специальности, успешность — неуспешность этого опыта; в) опыт взаимодействия с людьми других специальностей; г) влияние социума (мода на профессии, потребность в социальном одобрении, потребность в статусе); д) потребность в реализации тех знаний и умений, которые не были задействованы в первичной профессии. Во-вторых, потенциальные работодатели (специалисты по подбору персонала, руководители) не готовы воспринимать в качестве полноценных специалистов таких людей. Например, резюме человека, который прошел путь от бухгалтера до главного бухгалтера, отправляется в корзину, если оно прислано на вакансию руководителя отдела продаж. Иногда такое резюме принимается к сведению, но человеку предлагают должность на 2–3 ступени ниже, нежели он занимал, и, естественно, снижается уровень дохода. В-третьих, человек, который решил сменить профессию, часто не может определить, в какой области он будет личностно эффективен» (С. 316).

Мужчины чаще меняют свою профессиональную карьеру, чем женщины, так как последние не оставляют попыток добиться повышения по службе и не готовы к переоценке своих профессиональных целей и достижений (Droege, 1982). Думается, этому есть и другая причина — большая склонность мужчин к риску.

4.10. Профессиональная деформация личности взрослых

По статистическим данным, работа занимает у современного человека в среднем почти четверть времени его жизни (18 лет из 80) и ее влияние на зрелую личность весьма заметно. Изменения, происходящие в зрелой личности под влиянием какой-либо профессии, имеют терминологическое обозначение — профессиональная деформация личности.

Под профессиональной деформацией следует понимать приобретение человеком в результате работы в данной профессии некоторых специфических особенностей взгляда на мир и поведения (стереотипа, привычек), которые могут проявляться не только в профессиональной деятельности, но и вне ее.

Различные профессии приводят к разным психологическим деформациям.

С. В. Кондратьева (1980) и А. В. Осницкий (2001) указывают на то, что с ростом стажа работы у некоторых *учителей* формируется излишняя обобщенность в восприятии учеников, их деперсонализация. Такие учителя рассматривают

конкретного ученика только как типичного представителя, абстрагируясь от индивидуальных особенностей, что снижает эффективность воздействия на него. Монологичность, жесткая структурированность и формализованность коммуникативных процессов снижают у учителей самокритичность, формируют компенсаторное ощущение превосходства над окружающими. Они привыкли навязывать свою точку зрения окружающим и не умеют подчиняться другому человеку. У них формируются мнительность и педантичность, происходит снижение живости, эмоциональности и самообладания, растут импульсивность и интенсивность самоконтроля.

Г. А. Виноградова (2001) отмечает, что большинству педагогов присуща поучающая, дидактическая манера речи, которая проявляется и в сфере личных отношений (т. е. и в обычной жизни эти люди занимаются своим любимым делом — поучают тех, с кем общаются). У учителей проявляются излишние авторитарность и категоричность. Они упорно стремятся доказать окружающим свое лидерство и получить признание. Властность с чрезмерной дидактичностью приводят к подавлению чувства юмора. Наблюдается упрощенный подход к проблемам. Если это оправданно в профессиональной деятельности, то вне ее такой подход приводит к ригидности и прямолинейности мышления (Р. М. Грановская, 1984; Е. И. Рогов, 1998). Как правило, у педагогов наблюдается завышенная самооценка, не зависящая от их статуса.

У *практикующих психологов* с годами работы наступает равнодушие к пациентам. Степень развития данного синдрома зависит от стажа работы, от интенсивности графика, от проблем, с которыми работает психолог, от его личностных особенностей и от многих других факторов. Однако на любой стадии деформации в данном направлении психологи отмечают потерю интереса к проблемам и личностям своих клиентов, стремление как можно сильнее отгородиться от него набором выработанных практических навыков помощи, постоянную тенденцию к сведению конкретной проблемы к определенной схеме, а клиента — к определенному типу (т. е. абстрагирование от ситуации «здесь и теперь» в ситуацию «везде и всегда»).

Специфические профессиональные деформации присущи и *медицинским работникам*. Р. Конечный и М. Боухал (1983) по поводу этого пишут: «Профессиональной деформацией являются и поведение, и выражения медицинских работников, при которых под влиянием привычки проявляется черствость по отношению к больным в такой степени, что у немедиков создается впечатление бездушия и цинизма. Например, если врач или медсестра не считают нужным отделить хотя бы ширмой умирающего больного в 20-коечной палате. Или врачи, совершая обход, при больном дискутируют о неблагоприятном исходе его болезни. Или в анатомическом зале шутят над трупами, рассказывают анекдоты» (С. 255).

Профессиональная деформация, отмечают чешские авторы, проявляется у врачей в используемом ими жаргоне. Они могут, например, сказать, что в палате лежат четыре желудка, три желчных пузыря и одна почка. Для врачей больные делятся на «язвенников», «астматиков», «ревматиков» и т. п.

Со временем лечащие врачи и средний медперсонал перестают видеть перед собой человека со всеми присущими ему личностными особенностями. Эта профессиональная деформация называется по-разному: как «потеря больного» или

как «ветеринаризация» медицины (И. В. Богорад, 1983; Г. Глязер, 1965; Н. В. Еренкова, 1987; Г. Г. Караванов, В. В. Коршунов, 1974; В. Ф. Матвеев, 1984; А. Л. Остапенко, 1985; И. С. Сук, 1984; Jones, 1961, и др.). Еще одной деформацией медицинских работников является «приборный фетишизм», когда они видят перед собой показания приборов, анализов, но не видят больного (Г. Е. Батрак, 1969).

Характерной особенностью общения и деятельности *сотрудников органов внутренних дел* является то, что им приходится постоянно иметь дело с преступниками, нарушителями общественного порядка и другими лицами с делинквентным поведением. Вследствие этого работники испытывают воздействие отрицательной информации и эмоций, что может вызвать профессиональную деформацию личности. Происходит привыкание к негативной информации, притупление восприятия делинквентного поведения, что ведет к формализму, бездушию сотрудников ОВД. Необходимые для противостояния преступникам бдительность, готовность противостоять их уловкам и ухищрениям могут перерасти в излишнюю подозрительность, придирчивость, недоверие к любому провинившемуся человеку (С. П. Безносов, 2004). Наблюдается перенос негативного отношения к преступникам на отношение к правопослушным гражданам. Некоторые начинающие сотрудники могут посчитать, что подавляющее большинство населения — это потенциальные преступники. С. П. Безносов (2004) приводит слова капитана милиции С-ко: «Я иду по улице и смотрю на действия и поведение граждан только с точки зрения закона. В уме я всегда оцениваю, под какую статью их поступки можно подогнать: это подходит под статью о мелком хулиганстве, а эти действия уже перевалили на статью Уголовного кодекса» (С. 218). Стереотипы мышления у этого работника милиции получили закрепление в структуре личности.

> С увеличением стажа работы у сотрудника прокуратуры отмечается повышение показателей агрессии и директивности. Отмечается отсутствие стремления «считаться с другими людьми», учитывать чувства, права и намерения других в своем поведении, строить взаимные равноправные межличностные взаимоотношения, нежелание приспосабливаться к социальному окружению <...> Установлено повышение <...> склонности к открытому агрессивному поведению <...> повышение подозрительности, напряженности, тревожности и замкнутости.
>
> *Е. В. Дворцова*, *Е. В. Литвиненко*, 2007. С. 440–441.

Неприязнь, подозрительность вражда по отношению к преступникам может перерасти в агрессивность, жестокость как свойство личности. Формируется специфичная социальная перцепция: «взгляд на мир из окошка вытрезвителя». Как отмечает известный знаток преступного мира писатель А. Константинов (1996), некоторые из сотрудников уголовного розыска признавались в том, что им намного легче общаться с рецидивистами, чем с нормальными, законопослушными людьми.

В. Л. Васильев (1976) пишет, что профессиональная деформация у *следователей* выражается в неверии в торжество справедливости, нечутком отношении к людям, в стереотипном подходе к разрешению различных следственных задач; раздражительности, несдержанности. Д. П. Котов и А. И. Шиханцев (1977) от-

мечают наличие у следователей озлобленности, агрессивности, нерешительности, безразличия, равнодушия к людям, к их судьбам, косности, скептицизма, предвзятости, обвинительного уклона, беспринципности.

Обобщая, А. Н. Роша (1989) выделяет следующие проявления профессиональной деформации сотрудников *милиции*: консерватизм; эмоциональное притупление (равнодушие и черствость по отношению к потерпевшим, отсутствие презрения, негодования по отношению к преступникам); снижение внимания к преступлениям, совершенным пьяными людьми; восприятие жизни только с точки зрения своей профессии; использование в речи блатного жаргона, языка преступников; излишне прагматичная установка на решение узкоспециальных задач; гипертрофированное чувство корпоративности, беспринципная защита «чести мундира», когда отрицательные поступки одобряются, если они совершены своими работниками; бюрократизм.

У *сотрудников исправительных учреждений* и учреждений исполнения наказаний, проработавших там длительное время, профессиональная деформация личности, по данным Б. Д. Новикова (1993), проявляется в приобретении искаженного взгляда на осужденного к лишению свободы как на неисправимого человека («горбатого только могила исправит»); в изменении идеалов личности; тенденции к дегуманизации; переносе служебной роли на внеслужебные взаимоотношения; росте агрессивности, подозрительности, скрытности; снижении уровня интеллекта; повышенной директивности; игнорировании чувств и желаний окружающих людей, утрате доброжелательности по отношению к ним; жестокости и нетерпимости при общении с подчиненными; утрате внеслужебных интересов; сужении социальных связей; дефиците внеслужебного общения; фаталистичности в восприятии жизни; стремлении к беззаботности существования; импульсивности, склонности поступать по первому побуждению, под влиянием эмоций; злопамятности; замкнутости; уходе в себя, аутентичности; увеличении дистанции между собой и окружающим миром; гиперчувствительности к межличностным взаимоотношениям; легкомысленном отношении к нормам и последствиям их нарушений; дефиците духовности личности. При этом сотрудники исправительных учреждений и учреждений исполнения наказаний относятся к профессиональной деформации как к неизбежному злу.

Э. Ф. Зеер приводит характеристику профессиональной деформации *менеджеров* (табл. 4.6).

Говоря о выявлении профессиональных деформаций, следует подчеркнуть одно важное обстоятельство: выбор профессии изначально часто бывает связан с определенными задатками, особенностями и установками личности, поэтому, когда у людей определенной профессии заметны какие-то общие черты характера, их специфика может быть обусловлена не столько влиянием профессиональной роли, сколько тем, что в большинстве случаев ее выбирают люди, исходно обладающие сходными личностными особенностями. Поэтому сначала следует знать эти особенности, а потом уже выносить суждение о том, что какие-то сходные для лиц определенной профессии особенности отражают профессиональную деформацию.

Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации. В конце XX в. большой интерес исследователей привлек феномен

Таблица 4.6. Профессиональные деформации менеджера

Персональная деформация	Проявление деформации в профессиональной деятельности
Авторитарность	Жесткая централизация процесса управления. Преимущественное использование распоряжений, указаний, наказаний. Нетерпимость к критике, переоценка собственных возможностей, потребность командовать другими, черты деспотизма
Демонстративность	Чрезмерная эмоциональность, самопрезентация. Управленческая деятельность — средство самоутверждения на фоне профессионального коллектива. Демонстрация своего превосходства
Профессиональный догматизм	Стремление к упрощению профессиональных задач и ситуаций, игнорирование социально-психологических знаний. Склонность к мыслительным и речевым штампам. Преувеличенная ориентация на свой опыт
Доминантность	Превышение властных функций, склонность к распоряжениям, приказам. Требовательность и безапелляционность. Нетерпимость к критике коллег
Профессиональная индифферентность	Проявление равнодушия, эмоциональной сухости и жесткости. Игнорирование индивидуальных особенностей коллег. Негативное восприятие этических норм и правил поведения
Консерватизм	Предубеждение против инноваций. Приверженность устоявшимся профессиональным технологиям. Настороженное отношение к представителям других национальностей
Профессиональная агрессия	Пристрастное отношение к инициативным, творческим и независимым работникам. Выраженная склонность к оскорбительным замечаниям, занижению оценок, насмешкам и иронии
Ролевой экспансионизм	Фиксация на собственных личностных и профессиональных проблемах и трудностях. Преобладание обвинительных и назидательных суждений. Преувеличение значения своей роли. Ролевое поведение за пределами учреждения, организации
Социальное лицемерие	Склонность к морализированию. Вера в свою нравственную непогрешимость. Вербальная нетерпимость к ненормативным формам поведения. Неискренность чувств и отношений
Поведенческий трансфер	Эмоциональные реакции и поведение, свойственные вышестоящим руководителям и подчиненным. Асоциальные формы поведения
Сверхконтроль	Подавление спонтанности, сдерживание самореализации, контроль за агрессивностью, ориентация на правила, инструкции, избегание серьезной ответственности. Стиль мышления инертный и несколько догматичный. Скупость эмоциональных проявлений, осмотрительность. В межличностных отношениях — высокая нравственная требовательность

эмоционального выгорания как специфический вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми (учителей, психологов, психиатров, священников, полицейских, юристов, тренеров, работников сферы обслуживания и др.). Многие считают, что эмоциональное выгорание может быть следствием трудоголизма, однако существуют мнения, что к феномену сгорания на работе трудоголизм имеет косвенное отношение (это иная проблема — проблема мотивации и разумного построения трудовой деятельности).

Термин «эмоциональное выгорание» (*burnout* — «сгорел на работе») ввели американские психиатры Фрейнденбергер и Гинзбург (Freunderberger, Ginsburg, 1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Затем феномен эмоционального выгорания был детализирован, в результате чего выделился его синдром (Maslach, 1982; Pelman, Hartman, 1982). Исследователи, обобщив многие определения выгорания, выделяли три главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность.

Эмоциональное истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, в равнодушии или в эмоциональном перенасыщении, раздражении. Возникает чувство опустошенности, исчерпанности своих эмоциональных ресурсов. Человек осознает, что не может больше отдаваться работе с таким же воодушевлением, желанием, как раньше. То, что раньше вызывало радость, сейчас вызывает лишь равнодушие или даже тошноту. Этот компонент выгорания весьма близок к тому, что наблюдается при остром или хроническом состоянии монотонии и психическом пресыщении.

Деперсонализация проявляется в деформации отношений с другими людьми. Возникает равнодушное и даже негативное отношение к людям, обслуживаемым по роду работы. Контакты с ними становятся формальными, обезличенными; возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении, которое со временем прорывается наружу и приводит к конфликтам вследствие повышения негативизма, цинизма в отношениях с пациентами, коллегами, подчиненными. В других случаях деперсонализация выражается в возникновении зависимости от других.

Редуцирование личных достижений проявляется либо в негативном оценивании себя как профессионала и личности, либо в ограничении своих возможностей, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других.

Кроме трехкомпонентной структуры синдрома выгорания были разработаны и двухкомпонентные и даже однокомпонентные модели.

Д. Дирендок с соавторами (Dierendock et al., 1994) относят к выгоранию только два компонента — эмоциональное истощение (аффективный) и деперсонализацию (установочный). Аффективный компонент связан с жалобами на здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение. Установочный компонент проявляется в изменении отношения либо к пациентам, либо к себе.

В одномерном подходе (Pines, Aronson, 1988) выгорание — это состояние физического и психического истощения, вызванное длительным пребыванием в эмоционально напряженных ситуациях.

Согласно Чирому (Shirom, 1989), выгорание — это комбинация физического, эмоционального и когнитивного истощения. Главный фактор — эмоциональное истощение, а остальные компоненты являются либо следствием поведения, ведущего к деперсонализации, либо собственно когнитивно-эмоционального выгорания, что выражается в редуцировании личных достижений.

Профессиональное выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция, возникающая как следствие стрессов средней степени *на протяжении многих лет работы*.

М. Буриш (Burisch, 1994) подробно описаны психологические, психосоматические и поведенческие симптомы выгорания:

- *психологические реакции*: депрессия, снижение самооценки, постоянное чувство вины, изменчивость настроения, апатия, безосновательные страхи, снижение концентрации внимания, ригидность мышления, отсутствие воображения, отсутствие собственной инициативы, одиночество, отказ от хобби, потеря жизненного идеала, концентрация на собственных потребностях, зависть, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, отчаяние;
- *психосоматические реакции*: снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, сексуальные расстройства, повышение давления, головные боли, боли в позвоночнике, расстройства пищеварения, зависимость от никотина, кофеина, алкоголя;
- *поведенческие реакции*: игнорирование своего участия в неудачах, обвинение других, отсутствие толерантности и способности к компромиссу, подозрительность, конфликты с окружением, циничные оценки окружающих, отсутствие положительного восприятия коллег, безразличие к ним, неудовлетворенность работой, выполнение заданий строго по инструкции, нежелание выполнять свои обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени.

Выделяют **фазы развития выгорания**, количество которых у разных авторов разное.

Дж. Гринберг (2002) выделяет пять фаз.

Первая фаза — «*медовый месяц*». Работник обычно доволен работой, относится к ней с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньшее удовлетворение, работник становится менее энергичным.

Вторая фаза — «*недостаток топлива*». Появляются усталость, апатия, проблемы со сном. При отсутствии дополнительного стимулирования работник быстро теряет интерес к труду или к работе в данной организации. Продуктивность его деятельности снижается. Возможны нарушения трудовой дисциплины и манкирование своими профессиональными обязанностями. Однако при наличии высокой мотивации работник может с энтузиазмом выполнять свою деятельность за счет внутренних ресурсов, но в ущерб своему здоровью.

Третья фаза — *хронические симптомы*. Чрезмерная работа без отдыха (трудоголизм) приводит к физическому изможднию и подверженности заболеваниям, хронической раздражительности, злобе и подавленности, «загнанности в угол». Возникает переживание постоянной нехватки времени.

Четвертая фаза — *кризис*. Развиваются хронические заболевания, что приводит к частичной или полной утрате трудоспособности. Усиливается неудовлетворенность эффективностью своей работы и качеством жизни.

Пятая фаза — «*пробивание стены*». Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать возникновение опасных заболеваний. Продолжение карьеры оказывается под угрозой.

В. В. Бойко (1999) выделяет три фазы в соответствии с фазами развития стресса (табл. 4.7).

Таблица 4.7. Фазы выгорания и их симптомы

Фазы	Симптомы выгорания
Тревожное напряжение	Переживание психотравмирующих обстоятельств. Неудовлетворенность собой. Ощущение «загнанности в клетку». Тревога и депрессия
Резистенция	Неадекватное (избирательное) эмоциональное реагирование. Эмоционально-нравственная дезориентация. Экономия эмоций. Редукция профессиональных обязанностей
Истощение	Эмоциональный дефицит. Эмоциональная отстраненность. Деперсонализация. Психосоматические и психофизиологические нарушения

Используя этот подход, Е. В. Терещенко (2005) выявила возрастные особенности фаз выгорания у врачей-психиатров (табл. 4.8).

Таблица 4.8. Представленность фаз выгорания у взрослых различного возраста, процент случаев

Фазы	Возраст, лет		
	25–30	31–45	46–50
Напряжение	20	15	25
Резистенция	18	10	44
Истощение	0	0	19
Эмоциональное выгорание	38	29	88

Эти данные показывают, что врачи среднего возраста более устойчивы к эмоциональному выгоранию, чем врачи раннего и позднего зрелого возраста.

Наличие синдрома эмоционального выгорания выявлено у многих педагогов (Т. В. Форманюк, 1994; Е. М. Панова, 2009), врачей и медицинских сестер (Dierendonck et al., 1994; Schaufeli, Yanczur, 1994), ученых (Noworol, Marek, 1994), управленцев (Н. Е. Водопьянова с соавт., 1997), продавцов книжных магазинов (Ю. В. Антонова, 2010). Таким образом, этот синдром, очевидно, довольно распространен среди многих профессий, в том числе и не исследованных еще психологами.

Распространенность высокого уровня выгорания, по данным американских исследователей (Golembiewski, Munzenrider, 1981), находится на уровне 36–44%, по данным отечественных авторов (Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, 2005) — на уровне 51–57%.

К основным факторам, играющим существенную роль в эмоциональном выгорании, относят личностный, ролевой и организационный (Т. В. Форманюк, 1994).

Влияние личностных особенностей. Среди личностных особенностей, способствующих выгоранию, выделяют эмпатию, гуманность, мягкость, увлекаемость, идеализированность, интровертированность (направленность интересов на явления внутреннего мира, низкая социальная адаптированность и активность), фанатичность

(Х. Фрейденберг). Роджерс и Добсон (Rodgers, Dobson, 1988) выделяют и другие особенности: реактивность (сила и скорость эмоционального реагирования), жесткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, трудоголизм, чрезмерно высокое или низкое стремление к успеху. А. Пайнс с коллегами (Pines, Aronson, 1982) установили связь выгорания с чувством значимости себя на рабочем месте, с профессиональным продвижением, автономией и уровнем контроля со стороны руководства. Значимость работы является барьером для развития выгорания. В то же время неудовлетворенность профессиональным ростом, потребность в поддержке, недостаток автономии способствуют выгоранию. В. И. Ковальчук (2000) отмечает роль таких личностных особенностей, как самооценка и локус контроля. Людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше угрожает напряжение, поэтому они более уязвимы и подвержены выгоранию.

Исследования указывают на повышенную эмоциональность как одну из главных причин перегорания на рабочем месте. Такое отношение к работе частично обусловлено генетически. Например, работник может сам стремиться всегда получать важные задания, поскольку ощущение избранности имеет для него большую ценность.

К. Кондо (Kondo, 1991) наиболее уязвимыми, выгорающими считает тех, кто разрешает стрессовые ситуации агрессивно, в соперничестве, несдержанно, любой ценой, а также трудоголиков, т. е. людей, решивших посвятить себя только реализации рабочих целей, кто нашел свое призвание и работает до самозабвения.

Н. Е. Водопьянова с соавторами (1997) обнаружили зависимость степени выгорания от тех защитных механизмов, которые используются менеджерами. Наиболее высокое эмоциональное истощение и редуцирование личностных достижений наблюдались у тех менеджеров, которые предпочитают избегание, уход от решения проблем. Предпочитающие соревнование и приспособление выгорают меньше, но самое низкое выгорание наблюдается у тех, кто использует такие защитные механизмы, как компромисс и сотрудничество.

Менеджеры с активными и творческими стратегиями поведения, по данным тех же авторов, в меньшей степени подвержены деперсонализации и редуцированию достижений. Высокая степень выгорания наблюдается у менеджеров с низкой эмоциональной уравновешенностью в сочетании с высокой эмоциональной чувствительностью и неэффективными коммуникативными стратегиями.

Статусно-ролевой фактор, облегчающий выгорание, проявляется в ролевой конфликтности, ролевой неопределенности, неудовлетворенности профессиональным и личностным ростом, в низком социальном статусе, отверженности в значимой (референтной) группе, негативных полоролевых установках, ущемляющих права женщин (Кондо, 1991; Kuunarpuu, 1984).[1]

К *организационному фактору*, способствующему развитию выгорания, относят: многочасовой характер работы, не оцениваемой должным образом, имеющей трудноизмеримое содержание, требующей исключительной продуктивности; не-

[1] Имеются данные, что у женщин эмоциональное истощение наступает быстрее, чем у мужчин, хотя это подтверждается не во всех исследованиях. Косвенное подтверждение можно видеть в данных, полученных Т. Ю. Гайнутдиновой (2003). Женщины во время рабочего дня чаще, чем мужчины, испытывают состояние усталости, раздражительность, злость, обиду.

адекватность характера руководства со стороны начальства содержанию работы, неопределенность или недостаток ответственности и т. д.

Как отмечает В. И. Ковальчук, среди организационных факторов выгоревшие лица указывают на следующие причины выгорания: чрезмерный уровень напряжения и объем работы, особенно при нереальных сроках ее выполнения; монотонность работы вследствие слишком большого количества повторений; вкладывание в работу больших личностных ресурсов при недостаточности признания и положительной оценки; физическое изнеможение, недостаточный отдых или отсутствие нормального сна; работа без дальнейшего профессионального совершенствования; напряженность и конфликты в межличностных отношениях; недостаточная поддержка со стороны коллег; эмоциональная насыщенность или когнитивная сложность коммуникации и др.

Перегоранию на работе подвержены прежде всего самые ответственные работники, на которых начальство привыкло полагаться. Поэтому эмоциональное выгорание можно назвать профессиональной болезнью трудоголиков. Основная причина заключается в переоценке и расточительности собственных ресурсов.

Работники, мнение и степень доверия которых начальников интересуют мало, практически не подвержены риску перегорания.

Итак, на возникновение и степень изнурения, по данным Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой (2005), оказывают воздействие ряд социальных и ситуативных факторов (табл. 4.9).

Таблица 4.9. Факторы, снижающие риск выгорания

Базисные свойства личности	Общительность и социальная смелость. Высокая экспрессивность. Практичность. Средние значения конформизма и подозрительности. Эмоциональная устойчивость. Адекватная самооценка. Оптимизм. Склонность к гипертимности как акцентуации характера. Высокая мотивация саморазвития и профессионального роста
Модели преодолевающего поведения в трудных или критических ситуациях	Просоциальные модели поведения (расширение социальных контактов, поиск социальной и профессиональной поддержки). Проблемно-ориентированные модели поведения — уверенные и активные действия, направленные на изменение ситуации и разрешение проблемы. Эмоционально сфокусированный копинг-дистанцирование, позитивная переоценка, рационализация, самоконтроль и самообладание. Владение широким репертуаром копинг-стратегий и гибкость их применения в соответствии с ситуацией
Стиль поведения в конфликтной ситуации	Ориентация на конструктивные способы разрешения конфликтов (компромисс, сотрудничество)
Менеджерские умения	Креативность подхода к решению профессиональных задач. Высокий уровень коммуникативных умений. Умение формировать команду и воспитывать лидеров. Умение влиять на других и понимание особенностей управленческого труда. Высокий уровень управленческих умений

Эти же факторы косвенно указывают на пути предотвращения или ослабления выгорания. Например, на качество отношения врача к пациенту сильно влияет ко-

личество пациентов, которым врач оказывает помощь, — чем их больше, тем больше его когнитивная, сенсорная и эмоциональная перегрузки. Еще один фактор, действующий на это отношение, — объем прямых контактов с пациентами. Более продолжительная работа в непрерывном прямом контакте с пациентами сопряжена с более сильным изнурением. Это особенно справедливо для случаев, когда такие контакты даются с трудом и приносят огорчение, как бывает с умирающими пациентами. Эмоциональное напряжение от такого длительного контакта можно разрядить несколькими способами. Например, врачи могут изменить свое расписание, чтобы на время отвлечься от таких весьма тягостных ситуаций. Можно работать группами, а не поодиночке. Можно организовать работу так, чтобы получать больше положительных отзывов.

В последние десятилетия, с наступлением эры компьютеров, опасность возникновения синдрома выгорания не уменьшилась, а, наоборот, увеличилась.

4.11. Потеря работы и ее психологические последствия

Риск потери работы является одним из основных источников беспокойства современного работника. Ежегодно тысячи людей теряют работу из-за закрытия предприятий и сокращений. В Европе уровень безработицы до экономического кризиса составлял от 6 до 9%. В Японии увольнение считается таким большим несчастьем, что его даже называют *kubi kiri* —«гильотинирование». Д. Ж. Курцмен и Ф. Гордон (1987) приводят данные, что год безработицы может уменьшить вероятную продолжительность жизни человека, потерявшего работу, на 5 лет. У человека не только теряются средства к нормальному существованию, но и возникает ощущение своей ненужности обществу, своей низкой профессиональной квалификации (ведь уволили именно его, а не другого).[1] Разрывается привычный для него круг общения, сформировавшийся на работе.

У человека, потерявшего работу, изменяются стиль жизни, его ожидания, цели и ценности. Он теряет веру в некое соглашение с работодателем, по которому демонстрация работником лояльности предприятию и старание на работе отзовутся хорошим заработком, повышением в должности и уверенностью в завтрашнем дне.

Наиболее характерные последствия увольнения — угрызения совести, негодование, депрессия, страх перед будущим, жалобы на плохое физическое состояние, алкоголизм, наркозависимость, развод, насилие над детьми и супругами, мысли о самоубийстве. К признакам стресса безработного человека можно отнести головную боль, проблемы с желудком, высокое кровяное давление.

[1] Ванберг с соавторами (Wanberg et al., 1999) отмечают важный момент, сглаживающий негативные последствия увольнения: у работников, которым были даны исчерпывающее объяснение причин их увольнения и того, каким образом отбирались кандидаты на увольнение, самочувствие было гораздо лучшим, чем у тех, кто получал неадекватную информацию. Честно проинформированные работники были более склонны рассматривать свое увольнение как честный поступок руководства, продолжали хорошо характеризовать компанию и не имели желания подавать на компанию в суд за свое увольнение.

Люди, потерявшие работу, даже в сравнении с людьми, не удовлетворенными своей работой, характеризуются более низкой самооценкой и высоким уровнем социальной фрустрированности <...>

Клинико-психологические проявления нарушений психической адаптации, развивающиеся в условиях социальной фрустрированности, состояли в изменениях качества социальной адаптации, эмоциональных нарушениях, стойком снижении работоспособности. Уровень социальной фрустрированности устойчиво связан с формированием неврозоподобной симптоматики: переживание собственной малоценности, немотивированных страхов и тревоги, фобических расстройств, компенсаторного сверхконтроля поведения, аффективной неустойчивости. Все эти признаки свидетельствуют о нарушениях психической адаптации у людей, не имеющих работы.

А. Н. Алехин, *Н. Н. Вертячих*, 2010. С. 78.

Потеря работы вызывает изменения в восьми из девяти средовых детерминант психического благополучия[1] (Jahoda, 1981; Fryer, Payne, 1986).

У безработных людей обнаружены симптомы так называемой выученной беспомощности, более низкий уровень самооценки и более высокий уровень депрессии:

- зависимость от программ социальной помощи снижает способность человека контролировать то, что с ним происходит;
- чаще всего человек не может в быту использовать свои профессиональные навыки тем в большей мере, чем выше был его профессиональный уровень;
- нарушается привычный распорядок дня, недельный цикл;
- человек лишается разнообразия среды, поскольку теперь ему реже нужно выходить из дома, а домашние занятия обычно однообразны, включают рутинные действия;
- человек лишается ясности среды, информации о своем будущем, возможности планировать свою жизнь на определенный срок, а неопределенность приводит к тревоге;
- снижается физическая безопасность: снижение доходов грозит потерей приемлемого жилища;
- потеряв работу, человек лишается социально одобряемой роли и связанной с ней положительной самооценки; получение социального пособия рассматривается им как нечто постыдное.

Единственное, что не страдает у безработного, — возможности межличностных контактов, которые у лиц среднего возраста могут даже увеличиться.

По данным Е. Б. Август (2004), для большинства длительно безработных характерно особое отношение со временем: как правило, люди, пассивно относящиеся к поиску работы, склонные к депрессивной окраске ситуации, ориентированы лишь на один из временны́х периодов (прошлое, настоящее или будущее) и воспринимают свой жизненный путь дискретно. Жизнь представляется им как мало

[1] К ним относятся (Warr, 1987): возможность контроля, возможность использования навыков, внешне порождаемые цели, разнообразие среды, ясность среды, доступность денег, физическая безопасность, возможность межличностного контакта, достойное социальное положение.

насыщенная событиями, а прошлое имеет негативную окраску. Они затрудняются в прогнозировании успешности поиска работы, оценке перспектив трудоустройства. У них прослеживается стремление жить в прошлом (бегство от настоящего) или в размытом, не достаточно структурированном будущем.

Угнетенность сложившейся ситуацией, невозможность оценить ее объективно, увидеть свои типичные ошибки или признать свое нежелание принять и разрешить ситуацию, интерпретации поведения других людей и неспособность к децентрации, принятию их позиции, трудности осознания возможных путей разрешения ситуации и принятия решений, ощущение несправедливости произошедшего по отношению к ним лично — вот особенности людей, длительно не имеющих работы (Е. Б. Август, 2004).

Фрайер и Пейн (Fryer, Payne, 1986) предлагают несколько иное объяснение того, почему отсутствие работы оказывает пагубное воздействие на психику. Они используют понятие потери контроля. Их объяснение основано на связи между отсутствием работы и потерей источника дохода. Финансовые проблемы стоят на первом месте для большинства безработных, а дефицит денег становится одной из скрытых причин нарушения взаимоотношений. Для большинства безработных очевидно снижение уровня дохода, однако неочевидно, надолго ли это. Ограниченные ресурсы безработных лишают их свободы выбора, например, при покупке продуктов питания и одежды. Отсутствие работы накладывает жесткие ограничения на процесс выбора. Попытка решения проблемы при наличии скудных ресурсов, как правило, приводит к тому, что страдает качество решения, а это, в свою очередь, вызывает ощущение «провала» и снижения самооценки. Таким образом, потеря финансовых ресурсов ограничивает выбор, вызывая чувство ограниченного контроля над собственной жизнью. Это состояние влечет за собой ухудшение психического здоровья.

П. Мучински, 2004. С. 403–404.

Безработные испытывают учащение головных болей, проблемы с пищеварением и бессонницу. Они больше курят и употребляют алкоголь по сравнению с тем временем, когда у них была работа (Liem, 1981). Растет уровень заболеваемости, разводов, самоубийств и даже преступлений. Безработные в течение первого времени после увольнения могут оказаться не в состоянии выполнять обычные повседневные действия. Может появиться желание отомстить тем, кого они считают виновниками своего увольнения.

По данным М. А. Бендюкова с соавторами (2007), безработные чаще всего отмечают у себя такие переживания, как обманутые ожидания и неудовлетворенность (особенно это относится к безработным после 40 лет) (рис. 4.5). Чувство вины испытывается меньше всего (но чаще мужчинами и безработными в возрасте до 40 лет).

По результатам исследования самоотношения, локуса контроля и психофизиологического статуса безработные демонстрируют низкий уровень общей интернальности, при положительном общем отношении к себе, неспособность брать на себя ответственность за свою жизнь, ожидание, что кто-то решит их проблемы, низкую психофизиологическую активность и в то же время высокую тревогу. Безработные

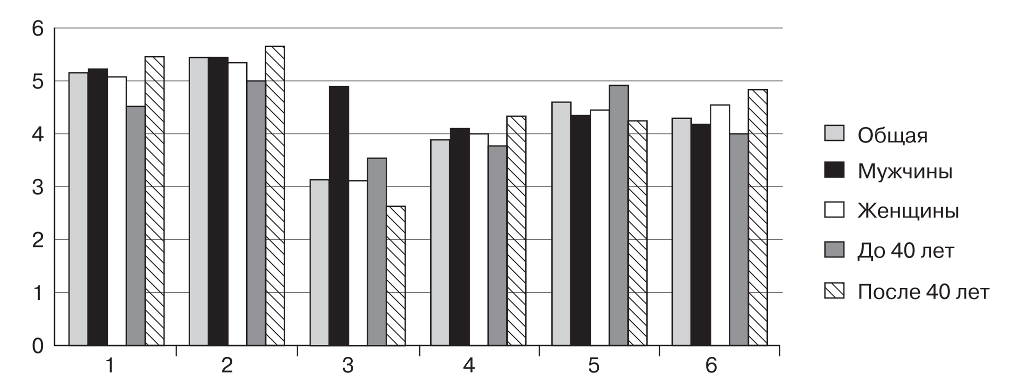


Рис. 4.5. Оценка степени выраженности (баллы) различных эмоциональных переживаний у безработных: 1 — неудовлетворенность; 2 — обманутые ожидания; 3 — чувство вины; 4 — неспецифическая эмоциональная напряженность; 5 — подавленность; 6 — беспомощность

мужчины острее реагируют на отсутствие работы, чем женщины и работающие мужчины, они чаще подвергаются депрессии, более раздражительны и застенчивы. Если женщины, не имея работы, могут надеяться на мужа, то мужчины, как главные «добытчики» в семье, остро переживая отсутствие работы, теряют уверенность в себе, замыкаются <...> Зачастую безработные не видят своего места в социуме, они более ориентированы на себя, свои переживания и чувства <...> Безработные плохо структурируют свое время.

Безработные демонстрируют различные стратегии поведения: успешные, приводящие к быстрому поиску работы (в течение полугода), и неуспешные (не работающие больше года), затягивающие ситуацию безработицы.

Группа «неуспешные» на 90% состоит из женщин, преимущественно после 40 лет, имеющих среднее и среднеспециальное образование, испытывающих стресс или депрессию, не готовых к самозанятости, готовых на «любую» работу. Это пассивные, с низким уровнем самоконтроля люди, тревожные, робкие, нетерпимые к другим. Им свойствен сценарий «побежденного», они несамостоятельны, эгоистичны, нерешительны. Эмоционально реагируют на проблемы, прибегают к отвлечению от стрессовых ситуаций при помощи алкоголя, еды, фантазирования и т. д., к эго-защитам: отрицанию, компенсации, реактивным образованиям.

«Успешные» — на три четверти женщины среднего возраста, преимущественно с высшим и среднепрофессиональным образованием. Готовы к переобучению, самозанятости, определившиеся с основными стратегиями поведения, имеют сценарий победителя, активны, терпимы к другим, с высокой самооценкой, заинтересованные в материальных ценностях, самостоятельные, социально зрелые. При стрессе чаще используют отвлечение, которое проявляется в общении с другими, в просьбах о помощи, в сборе информации о решении проблемы. Прибегают к такой форме эго-защиты, как отрицание.

Т. Н. Джумагулова, 2010. С. 303–304.

Нельзя не учитывать, что на работе человек удовлетворяет потребность в аффилиации (контакте с другими людьми), заводит себе друзей. Это особенно важно для людей, занятых малоперспективными работами, с низким потолком для роста (Kanter, 1977) и для женщин (Repetti et al., 1989; Forest, Micolaitis, 1986). Эмоцио-

нальная поддержка, получаемая на работе, может являться одной из причин того, что женщины, работающие вне дома, обычно обладают лучшими психическим и физическим здоровьем, чем те, кто осуществляет трудовую деятельность на дому или вообще не работает (Baruch, Barnett, 1986; McBride, 1990; Peretti et al., 1989; Rodin, Ickovics, 1990). Теряя работу, человек теряет привычный и ставший для него необходимым круг общения, поддержку своих товарищей.

Безработные ощущают скуку, у них ниже самооценка, иногда они чувствуют раздражение, иногда апатию. Самооценка понижена как у не имеющих работы молодых людей, так и у отказавшихся от нее по собственному желанию, причем сильнее это выражено у тех, кто не работает уже некоторое время (Goldsmith et al., 1997). Большему психологическому дистрессу подвержены люди, у которых прежде была сложная, приносящая удовлетворение работа (Reynolds, 1997).

Проведенный недавно анализ данных по безработным в Великобритании показал, что их досуг отличается от времяпрепровождения, свойственного другим людям: они реже бывают в клубах по интересам, менее активно занимаются спортом, меньше общаются и, следовательно, получают более слабую социальную поддержку. У безработных весомее доля форм пассивного досуга (просмотр телепрограмм, прослушивание радиопередач, просто праздное времяпрепровождение) — около 5 часов в день по сравнению с 2,5 часа у занятых полный рабочий день (Gershuny, 1994). Обследование 150 безработных, проводившееся в Белфасте, выявило, что они много времени отводят на домашние дела и организуют день как домохозяйки; однако социальная жизнь у них ограничена. Они мало занимаются спортом и не прибегают к другим видам активного досуга (Trew, Kilpatrick, 1984) <...>

Безработица влияет на определенные аспекты психического здоровья. В среднем у безработных выше уровень депрессии. Так, у незанятых австралийцев средний показатель по Опроснику депрессии Бека составил 11, а у работающих — 5,5 (Feather, 1982) <...> Некоторые ученые считают, что среди безработных выше уровень самоубийств: например, у них отмечается в 8 раз больше, чем в среднем среди жителей Эдинбурга, попыток суицида (Platt, 1986); однако к такому заключению приходят далеко не все исследователи <...>

Уайнфилд с соавторами (Winefield et al., 1992) выяснили, что у безработных, которые основную часть дня ничем не занимались или много смотрели телевизор, была низкая самооценка, сильная депрессия, они погружались в безнадежность и *аномию*. Возникает феномен неструктурированного времени, когда нет каких-либо конкретных дел: безработные, по наблюдениям ученых, плохо организуют свое время (Feather, Bond, 1963), что и является причиной ухудшенного психического здоровья (Wanberg et al., 1997).

Безработные поздно встают, ничем не занимаются, смотрят телевизор и слоняются без дела. Мало кто из них берется за какие-нибудь новые виды проведения досуга. Но все же есть и исключения из правил; Фрайер и Пейн (Fryer, Payne, 1984) описывают группу людей, ставших после потери работы более счастливыми, — они отыскали лучший способ проводить время, например вести дела в общественной организации или природном заповеднике, где они находят применение своим навыкам, имеют возможность независимой работы и приносят пользу.

В Великобритании был проведен масштабный эксперимент: безработным молодым людям предоставлялись благоприятные условия для занятий спортом. Это повысило их интерес к спорту, а также подтолкнуло к другим сферам целенаправленной деятельности: работа добровольцем, учеба и политика (Kay, 1987).

М. Аргайл, 2003. С. 123–127.

Факторы, влияющие на травмирующее влияние безработицы. Как отмечают Д. Шульц и С. Шульц, чем выше уровень должности, которую занимал человек, тем острее он переживает отсутствие работы. Люди, не занимавшие высоких постов, переносят увольнение легче.

М. Аргайл (2003) пишет, что сильнее безработица оказывает влияние на людей с высоким нейротизмом, интроверсией и на людей личностного типа А (у которых стресс влияет на сердечно-сосудистую систему).

По данным М. А. Бендюкова, подавленность и беспомощность более присущи безработным в возрасте после 40 лет. Продолжительность нахождения человека без работы не влияет существенным образом на его эмоциональное состояние.

Варр (Warr, 1984) выявил, что потеря работы не является столь травмирующим фактором, если уволен не только сам человек, но и все его коллеги или если высок общий уровень безработицы в стране. Тернер (Turner, 1995) выявил обратную зависимость: когда показатели безработицы в стране низкие, у потерявших работу состояние здоровья хуже, а депрессия выражена сильнее.

Кларк (Clark, 1998) обнаружил, что больше страдали от потери работы люди, у которых были заняты остальные члены семьи.

Ванберг (Wanberg, 1997) отмечает, что поиски работы тоже оказывают неблагоприятное влияние на психику человека. Ведь каждый раз, предлагая свою кандидатуру, они испытывает страх жесткой, критической оценки и в конечном счете фрустрацию при отказе.

Частичные сокращения, направленные на повышение эффективности работы предприятия, сказываются и на работниках, остающихся в организации. По данным Хени с соавторами (Heaney et al., 1994), неуверенность в завтрашнем дне и ожидание собственной судьбы в данной организации даже по прошествии года после угрозы явились причинами значительного снижения удовлетворенности работой и источником стресса. В докладе Министерства труда США отмечается, что половина тех, кто пережил угрозу увольнения, но в конце концов сохранил работу, отмечают возросший уровень стресса, снижение морали и приверженности организации. Кроме того, они говорили также, что после увольнения их друзей и коллег они уже не испытывают прежней привязанности к организации (Shah, 2000). Нередко люди становятся агрессивными, циничными, вследствие чего увеличивается количество интриг и конфликтов (Burke, Nelson, 1997). Чем больше человек увлечен своей работой, тем острее он переживает такую ситуацию (Probst, 2000).

Брокнер и Гринберг (Brockner, Greenberg, 1990) разработали концептуальную модель реакций на сокращение работников, оставшихся в организации. Так, оставшиеся работники могут усомниться в том, что сокращение было вынужденной и необходимой реакцией на спад экономической активности, а также в справедливости правил, использовавшихся при отборе кандидатов на увольнение, и в том, что организация позаботилась об уволенных (например, было ли проведено консультирование, выплачено выходное пособие и т. п.). Брокнер, Деви и Картер (Brockner, Davy, Carter, 1985) обнаружили, что оставшиеся работники испытывают чувство вины перед своими уволенными коллегами <...> Оставшиеся работники становятся менее преданными организации и нередко начинают поиски более надежной работы.

Сокращение влияет не только на отдельных работников, оставшихся в организации, но и на функционирование групп. Кранц (Krantz, 1985) отмечает тенденцию групп к защитному поведению, направленному на преодоление стресса в связи с сокращением. Защитное поведение проявляется в форме снижения гибкости и адаптивности при выполнении групповых задач. Есть также данные о том, что рабочие команды становятся более сплоченными и устойчивыми к изменениям в ответ на внешние угрозы. Повышенная устойчивость к изменению может значительно затруднить функционирование определенного рода команд. Особенно тех, от которых изначально требовалась повышенная способность реагировать на изменение условий.

П. Мучински , 2004. С. 361–362.

Еще одной реакцией работников, оставшихся в организации после сокращения, — ощущение перегруженности работой, поскольку им часто приходится брать на себя обязанности уволенных. При этом они вынуждены с этим соглашаться, чтобы их также не уволили.

Чтобы остаться в организации, некоторым работникам приходится переходить на менее квалифицированную работу, что ведет к снижению зарплаты и материальным и моральным издержкам.

Поиск новой работы может осложняться следующими обстоятельствами. Во-первых, возрастом: человек в возрасте средней зрелости, не говоря уже о возрасте поздней зрелости, имеет меньше шансов устроиться на работу, хотя законы запрещают такую дискриминацию. Во-вторых, работа, которую человек может себе найти, вероятно, будет более низкого статуса и низкооплачиваемой, чем предыдущая.

Поиск новой работы более эффективен у лиц, имеющих высокий образовательный уровень, проявляющих настойчивость, и у тех, кто привык ставить перед собой определенные цели и кто больше нуждается в деньгах (Wanberg et al., 2000). Найдя новую работу, человек, как правило, избавляется от негативных последствий временной безработицы. Однако успешность этого процесса зависит от характера новой работы и от того, выдерживает ли она сравнение со старой. Результаты исследования показали, что не удовлетворенные новой работой люди не могут расстаться с большинством негативных чувств, порожденных увольнением с прежнего места работы (Kinicki et al., 2000). Больше удовлетворены своей новой работой те, кто начал искать ее не сразу после увольнения, кто успел за какое-то время справиться с депрессией и низким уровнем самоуважения (Gowan et al., 1999).

Поддержка семьи — это основной фактор, помогающий справиться со стрессом после потери работы, что подтверждается целым рядом исследований. Например, Кобб и Касл (Cobb, Kasl, 1977) установили, что среди утративших работу из-за закрытия завода артритом заболело лишь 4% людей, получивших мощную поддержку со стороны своих супругов. Среди тех, кто не имел столь заметной поддержки, доля заболевших составила 41%. Аналогичные результаты получены относительно депрессии и других аспектов субъективного благополучия.

М. Аргайл, 2003. С. 125.

Мужчины и женщины в период безработицы. Зарубежные статистические данные свидетельствуют о том, что безработных женщин больше, чем мужчин (по разным данным, от 60 до 75%). Так, зарубежные исследователи (Davidson et al., 2000; Harvi et al., 1996; Olian et al., 1988) сообщают, что при устройстве на работу мужчин предпочитают больше, чем женщин.

Однако в нашей стране, согласно данным Е. М. Зуйковой и Р. И. Еруслановой (2001), безработных мужчин больше, чем женщин. Это противоречит утверждениям ряда авторов, что на рынке труда женщины подвергаются дискриминации. Возможно, полученные отечественными авторами данные объясняются большей пассивностью мужчин в поиске работы. Удельный вес безработных женщин, обращающихся за консультациями к психологам и другим специалистам службы занятости, по данным М. А. Бендюкова, значительно выше, чем мужчин (соответственно 68,2–78,3 и 31,8–21,7%). При этом женщины чаще, чем мужчины, согласны на любую работу и в то же время больше хотят найти самостоятельную работу, которая позволяла бы учиться новому (рис. 4.6).

Среди уволенных в связи с высвобождением несколько больше женщин, а среди уволенных по собственному желанию — больше мужчин.

Эти же авторы пишут о причинах незанятости мужчин и женщин (табл. 4.10).

М. А. Бендюков (2006) выявил половые различия в представлениях безработных о причинах собственной безработицы. Мужчины указывают преимущественно на сокращение рабочих мест и отсутствие спроса на рынке труда. Женщины помимо этих причин указывают на недостаток образования, возраст, неудовлетворенность зарплатой, недостаток здоровья, смену места жительства, семейные обстоятельства.

В сфере переживаний существенных различий между мужчинами и женщинами в связи с потерей работы нет (М. А. Бендюков с соавт., 2007). Можно отметить лишь то, что мужчины чувствуют себя виноватыми в произошедшем больше, чем женщины, а у женщин несколько больше выражена подавленность.

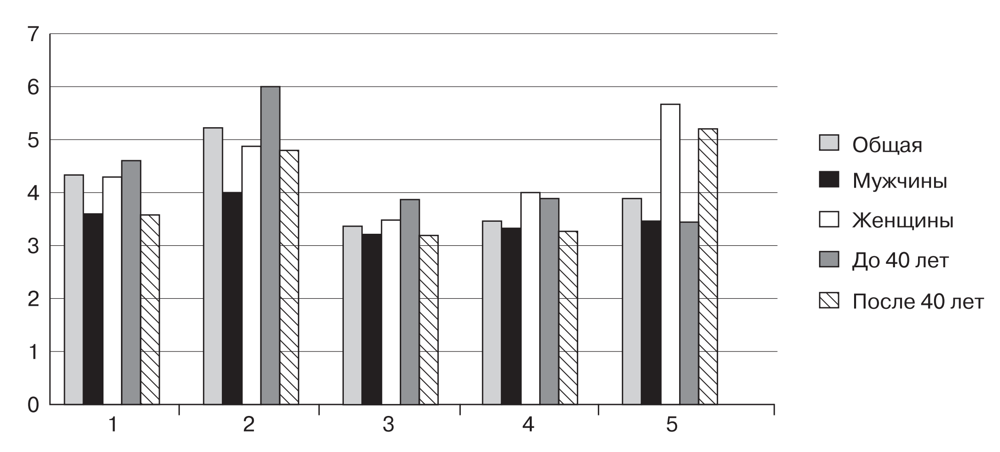


Рис. 4.6. Оценка (баллы) важности требований к различным условиям труда: 1 — готовность принять любую работу; 2 — разнообразие работы; 3 — самостоятельность; 4 — возможность учиться новому; 5 — совершенствование имеющегося опыта

Таблица 4.10. Безработные мужчины и женщины по причине незанятости, процент случаев

Причины незанятости	Мужчины	Женщины
Безработные на конец октября 1995 г.	46	54
Уволены в связи с высвобождением	55	45
Уволены по собственному желанию	40	60
Другие причины	40	60
Ранее не имели работы	51	49
Безработные на конец октября 1998 г.	46	54
Уволены в связи с высвобождением	51	49
Уволены по собственному желанию	63	37
Другие причины	45	55
Ранее не имели работы	50	50

По данным этих же авторов, женщины по сравнению с мужчинами ненамного, но более оптимистичны в отношении оценки различных возможностей трудоустройства (рис. 4.7).

Как мужчины и женщины проявляли активность в поиске места работы, видно из данных, приведенных в исследовании Е. М. Зуйковой и Р. И. Еруслановой (2001) (табл. 4.11).

В поисках работы женщины чаще, чем мужчины, обращаются в государственную службу занятости. Остальные способы поиска работы чаще использовались мужчинами. Обращает на себя внимание то, что мужчины значительно чаще, чем женщины, пытались организовать собственное дело. Следует также отметить, что место работы чаще предлагалось женщинам, что опять-таки может свидетельствовать об отсутствии дискриминации безработных женщин по сравнению

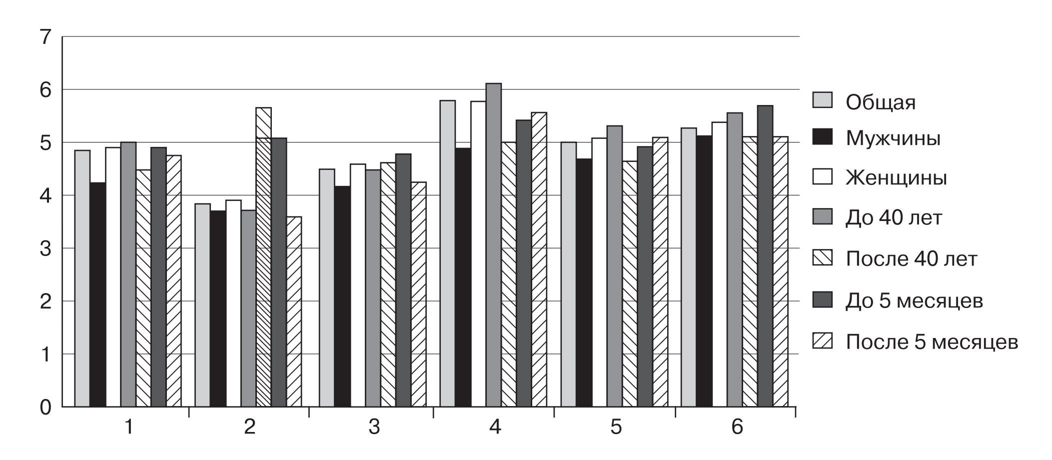


Рис. 4.7. Оценка (баллы) безработными различных возможностей трудоустройства: 1 — обращение в другие организации; 2 — обращение в службу занятости; 3 — повышение квалификации; 4 — дополнительное обучение; 5 — овладение новой профессией; 6 — активные действия по поиску работы

Таблица 4.11. Способы поиска работы у мужчин и женщин

Способы поиска работы	Мужчины	Женщины
Безработные на конец октября 1995 г.		
Обращались в государственную службу занятости	55	45
Обращались в коммерческую службу занятости	47	53
Искали работу через печать	46	54
Использовали личные связи	43	57
Обращались непосредственно к работодателю	43	57
Пытались организовать собственное дело	25	75
Использовали другие способы	41	59
Безработные на конец октября 1998 г.		
Обращались в государственную службу занятости	52	48
Обращались в коммерческую службу занятости	51	49
Искали работу через печать	48	52
Использовали личные связи	45	55
Обращались непосредственно к работодателю	42	58
Работа была предложена	62	38
Пытались организовать собственное дело	31	69
Использовали другие способы	43	57

с мужчинами. Правда, здесь имеет значение то, какая работа предлагалась женщинам и какая — мужчинам в соответствии с запросами тех и других. Е. М. Зуйкова и Р. И. Ерусланова (2001) пишут, например, что лишь 5% женщин согласились на любую работу, а 61% выразили намерение искать работу по специальности.

Женщины по сравнению с мужчинами предъявляют бóльшие требования к разнообразию работы, к возможности своего влияния на процесс работы, к соответствию работы их интересам.

Возраст и поиск работы. По данным М. А. Бендюкова с соавторами, лица до 40 лет несколько чаще, чем лица после 40 лет, считают, что причина их безработицы в них самих, а безработные после 40 лет значительно чаще, чем лица до 40 лет, считают, что виноваты другие лица (рис. 4.8).

Обращает на себя внимание тот факт, что большое число ответов (особенно у лиц до 40 лет) было нейтральным, т. е. респонденты не могли определить, от чего зависит их безработица.

Начиная с девяностых работодатель пишет в объявлениях о приеме на работу: «Вниманию лиц до 35 лет...» Интересно отметить, что основным аргументом тех, кто выражает возмущение такой политикой, оказывается противопоставление самочинно установленного предпринимателями барьера в 35–40 лет барьеру «государственному» — пенсионному возрасту. При этом первый воспринимается оскорбленными соискателями работы как произвольный, выдуманный наглыми хозяевами, а второй — как естественный.

А. Левинсон, 2005.

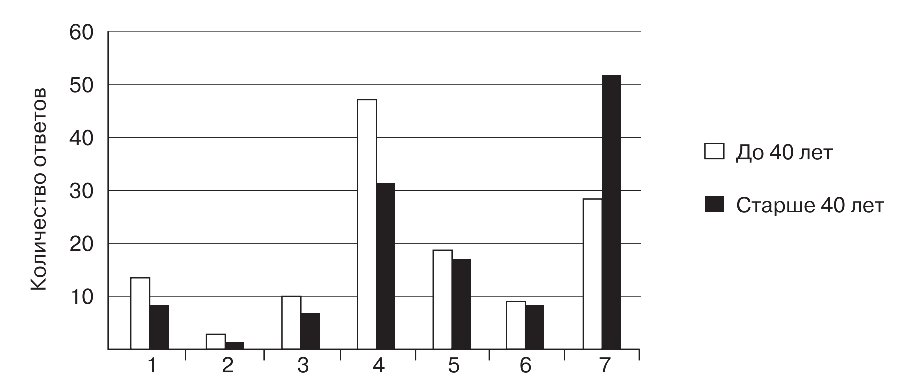


Рис. 4.8. Распределение ответов респондентов на вопрос о зависимости безработицы на континууме полностью от себя (1) — полностью от других (7)

Безработные до 40 лет предъявляют более высокие требования к работе, чем безработные старше 40 лет. Исключение составляет только требование к совершенствованию уже имеющегося опыта, которое выше у лиц старше 40 лет. Впрочем, это объяснимо: им хочется продолжать трудиться в той профессии, которой они занимались до потери работы, и в то же время им труднее осваивать новую профессию, т. е. переучиваться.

Что касается оценки безработными различных возможностей трудоустройства, то лица до 40 лет, по сравнению с лицами старше 40 лет, выше оценивают обращение в другие организации, дополнительное обучение, овладение новой профессией и активные действия по поиску работы. Лица свыше 40 лет выше оценили такой способ, как обращение в службу занятости.

Советы психологов людям, потерявшим работу:

1. Займитесь организацией своей жизни. Составьте бюджет на год, в котором учтите все необходимые расходы: на коммунальные платежи, медицинское обслуживание, питание, на машину, одежду. Посчитайте, какие накопления у вас имеются, и доходы, которые могут быть в ближайшее время. Постарайтесь максимально сократить расходы, подумайте, от чего можно отказаться.
2. Не затягивайте поиск работы. Учтите, что лица, не работающие больше шести месяцев, постепенно адаптируются к своему статусу безработного и теряют интерес к трудоустройству.
3. Интересуйтесь работой не только по вашей профессии. Попробуйте реализовать свои ранее нереализованные интересы и способности (кулинария, шитье, репетиторство и пр.). Это не только даст вам заработок, но может оказаться делом вашей жизни.
4. Если специальность, которая вас привлекает, требует дополнительных знаний, подумайте о том, чтобы подучиться.
5. Никогда не теряйте надежды, получив несколько отказов. Это еще не крах вашей жизни.

ГЛАВА 5

Социальные функции взрослых: создание семьи и выполнение обязанностей мужа и жены

В зрелом возрасте существенно изменяется семейная ситуация в жизни человека, которая связана с началом самостоятельной жизни, отходом от прежних родственных связей и созданием собственной семьи. Этому способствует постепенное приобретение молодыми людьми независимости от родителей, которая, как пишет Хоффман (Hoffman, 1984), проявляется по четырем аспектам:

- *эмоциональная независимость* — меньшая социальная и психологическая зависимость в том, что касается поддержки и любви;
- *аттитюдная независимость* — формирование установок, ценностей, убеждений, отличных от тех, которые имеются у их родителей;
- *функциональная независимость* — способность содержать себя материально и самому решать свои повседневные проблемы;
- *конфликтная независимость* — когда молодые люди не испытывают чувства вины за отделение от родителей и не считают, что они совершают предательство.

Процесс создания семьи имеет ряд фаз, первой из которых являются знакомство и ухаживание.

5.1. Знакомство и предбрачное ухаживание

Хотя и говорят, что браки заключаются на небесах, выбор партнера по браку — весьма житейское и земное дело и без знакомства людей друг с другом не обходится.

Л. Б. Шнейдер (2000) приводит следующую статистику по предбрачному знакомству: 18% молодых людей знакомятся в местах отдыха; 14 — по месту учебы; 17 — на работе; 18,7 — в местах досуга; 7 — живут на одной улице; 8 — познакомились на улице; 2% — живут в одном доме.

Большинство предбрачных знакомств сопровождается «эффектом ореола». В основном молодые люди стараются выглядеть как можно лучше. Это справедливо как в отношении внешнего вида, так и в отношении повествования о себе, в отношении рассуждений о жизни. Так происходит общение «масок», за которыми каждый прячет себя. Анализ брачных объявлений это подтверждает: только 2% брачных объявлений содержат намеки на некие недостатки.

Знакомства до брака различаются не только по характеру, но и по длительности. Приводимые Л. Б. Шнейдер данные свидетельствуют о том, что есть некий оптимальный срок развития предбрачных отношений, который коррелирует с успешностью и сохранностью брака. Как слишком короткий, так и слишком длительный период является фактором риска для устойчивости брачных отношений впоследствии (табл. 5.1).

Таблица 5.1. Зависимость устойчивости брака от длительности знакомства до брака

Длительность знакомства до брака	Показатель устойчивости брачных отношений впоследствии, %
До 1 месяца	4
От 1 до 6 месяцев	14
До 1 года	22
От 1 года до 3 лет	42
Свыше 3 лет	18

Короткий период предбрачных отношений недостаточно информативен и не способствует хорошему узнаванию своего брачного партнера. Длительный период ведет к уменьшению сексуальной привлекательности, снижается интерес и новизна межличностных отношений.

Мурштейн (Murstein, 1999) выделяет стадии предбрачного ухаживания. На стадии *стимула*, когда мужчина и женщина впервые встречаются, складывается первое впечатление друг о друге и, если оно благоприятно, пара переходит ко второй стадии — *сравнения ценностей*, когда из совместных бесед мужчина и женщина должны понять, согласуются ли их интересы, установки, потребности. Если обнаруживается их совместимость, то ухаживание переходит в заключительную *ролевую* стадию, во время которой возможные партнеры выясняют, насколько совместимо выполнение ими своих ролей в браке.

Адамс (Adams, 1979) делает дополнение к описанию стадий ухаживания. Он пишет о стадии *укрепления отношений*, когда молодые люди приобретают для окружающих статус пары и ощущают уют и спокойствие в присутствии друг друга, а также о последующей за этим стадии *взаимных обязательств* и близости, которая создает платформу для принятия решения о вступлении в брак.

По данным социологических опросов в нашей стране, объяснение в любви в 80% случаев начинает мужчина. Около двух третей будущих жен дают согласие на брак не сразу, предпочитают «подумать».

Л. Б. Шнейдер описывает функции предбрачного периода:

1) накопление совместных переживаний и впечатлений;

2) узнавание друг друга, уточнение и проверка принятого решения. Такая проверка информативна, если она затрагивает домашние ситуации, ситуации переживания совместных трудностей и ситуации объединения усилий. По сути, речь идет о проверке функционально-ролевого соответствия партнеров. Часто она происходит как предбрачное сожительство, которое недостаточно информативно. Молодые люди бессознательно проверяют свои сексуальные сценарии. Однако сексуальная совместимость не проверяется, а формируется. В этом плане интимная «удача» до брака не является индикатором успешной семейной жизни, в том числе и в сексуальном варианте;
3) проектирование совместной жизни. В его рамках молодые люди моделируют будущую совместную жизнь, заключают своего рода брачный договор. Ключевым моментом здесь выступают доверие друг к другу и вербализация своих ожиданий.

Психологические условия оптимизации предбрачного периода, по мнению Л. Б. Шнейдер, включают:

1) рефлексию мотивов, отношений и чувств, как своих собственных, так и партнера;
2) замену эмоционального образа избранника на реалистичный;
3) осуществление предбрачного информационного обмена, который предполагает выяснение деталей биографии и информирование о прошлой личной жизни, состоянии здоровья, способности к деторождению, о ценностных ориентациях и жизненных планах, о представлениях по поводу супружества и ролевых ожиданиях. В ходе предбрачного информационного обмена складываются подробные психологические портреты молодых людей, особенности родительских семей (состав, структура, характер взаимоотношений родителей, детско-родительских семей). Этому способствуют рассказы о себе, своих историях, о мыслях, чувствах, мечтах. Доверие порождает доверие, утаивание информации или скрытые ожидания могут обернуться в браке источниками сложных проблем. Характер предбрачных отношений обыкновенно переносится в семейную жизнь;
4) оценку стиля общения и взаимодействия (устраивает ли?);
5) адекватизацию уровня притязаний;
6) реалистичное восприятие партнера и принятие его;
7) мысленное и реальное проигрывание сценариев совместной жизни.

Предбрачный период является очень важным для понимания всей специфики психологии семейных отношений. Супруги не являются кровными родственниками, они становятся «родственниками» по выбору. В этом смысле необходимо в предбрачный период много сил затрачивать на этот самый выбор, а впоследствии прикладывать немало психологических усилий для его сохранения.

Выделяют группу позитивных факторов, влияние которых повышает вероятность успешных и гармоничных отношений в браке и которые в целом расцениваются как прогностически-благоприятные. К ним относят:

- высшее образование;
- оптимальную длительность предбрачных отношений (от 1 года до 3 лет);

- теплые отношения до брака;
- сходные черты характера (кроме доминирования и соперничества);
- наличие ролевых ожиданий и их совпадения и согласованность;
- наличие общих друзей будущей семейной пары;
- согласие родителей на брак и их положительная оценка намечающегося союза.

Принято различать три модели выбора спутника жизни:

Модель фильтров. Согласно этой модели, выбор партнера представляет собой многоступенчатый процесс. На первой стадии происходит фильтрация по принципу гомогенности, т. е. обнаруживается притягательная сила человека, сходного по расе, происхождению, религиозной и социальной принадлежности. На второй стадии срабатывает фильтр ценностно-ориентационного единства. Симпатия возникает при совпадении ценностей, убеждений, мировоззренческих позиций. На третьей стадии фильтрация происходит по принципу потребностно-мотивационному. Важным для сближения и принятия решения о заключении брака является совпадение базовых потребностей. Как пишет Сентерс (Senters, 1975), человека влечет к тому, чьи потребности схожи с его собственными или дополняют их.

Модель максимизации выгоды. Формирование пары происходит при наличии у партнера максимального количества желаемых качеств. Чем больше совпадений, тем вероятнее становится факт заключения брака именно с этим партнером.

Модель дополнительности. Притягательным является ситуация, когда противоположный партнер обладает чем-то таким (свойствами, чертами характера, интересами, умениями), чего нет у первого.

5.2. Мотивы вступления в брак

В современной психологии различают три мотива вступления в брак (Л. Б. Шнейдер, 2000).

Брак ради брака — потому что «пора завести семью, родить детей». При этом другой человек является только средством для исполнения заветного желания — жениться или выйти замуж. И в общем, все силы тратятся на поиски партнера, не вызывающего неприязнь. Сами по себе такие действия не окрашены в негативные тона, и люди, имевшие серьезную потребность в семейной самореализации, могут жить в браке долго и счастливо или, во всяком случае, благополучно. По выражению И. С. Тургенева, можно даже «дожить до любви». Недаром в народе существует поговорка: «Стерпится — слюбится». В одном из рассказов А. П. Чехова речь идет о том, как родители поженили двух молодых людей. Финал же этого рассказа таков: «Сегодня мы празднуем нашу серебряную свадьбу. Четверть столетия вместе прожили! Сначала жутко приходилось. Бранил ее, лупцевал, принимался любить ее с горя... Детей имели с горя... Потом... ничего себе... попривыкли... А в настоящий момент стоит она, Зоечка, за моей спиной и, положив ручки на мои плечи, целует меня в лысину». Проблемы возникают, когда впоследствии встречается человек, который способен вызвать сильное чувство. Такой вариант даже

не рассматривается как психологическая измена: ведь внутренняя убежденность свидетельствует, что законный супруг был всего лишь средством.

Мотивация на престижный тип брака. В этих случаях действуют более уверенные люди, они ориентируются на такого партнера, который способен осуществить их мечты, который соответствует некоему представлению о престижном варианте брачных отношений. Престижность же меняется в зависимости от изменений в обществе. Когда-то, в предвоенные и послевоенные годы, для женщины признаком успешного замужества был брак с офицером, с капитаном дальнего плавания, артистом, дипломатом. Для юноши — брак с дочкой известных людей, начальников. В недавние времена успешным признавался брак с иностранцем или иностранкой, богатым человеком, для новых русских — с фотомоделью. Сам по себе этот факт не несет отрицательной окраски. Дай бог, как говорится, дожить в любви и согласии. Проблемы опять-таки возникают, если в жизни встречается другой или другая. Такие оценочно-сравнительные выборы могут происходить в жизни многократно: всегда можно найти кого-то еще лучше.

Мотивация на брак с любимым человеком является наиболее распространенной. В этом случае избранник воспринимается как конкретный реальный человек, со всеми достоинствами и недостатками. Конечно, могут встретиться и лучше и красивее, но это ничего не меняет. Это был сознательный выбор с установкой на принятие определенного человека и с вытекающей отсюда личной ответственностью за свои чувства.

Результаты опроса Всероссийского центра исследований общественного мнения (ВЦИОМ) показали, что большинство москвичей — 63% — женятся и выходят замуж из желания быть с любимым человеком в законном браке. Женщины называют эту причину чаще — в 70% случаев, по сравнению с 54% у мужчин, однако около 18% москвичек и 30% москвичей признались, что вступают в брак по расчету.

Для мужчин важной причиной для заключения брака также является продолжение рода. Ее назвали 42% респондентов. Опрос среди женщин показывает, что ради продолжения рода выходят замуж 27% из них; 6% женщин и 27% мужчин назвали в качестве причины создания семьи боязнь одиночества и желание иметь стабильную старость.

Брак как психологическое отношение, по Юнгу (1995), имеет ряд особенностей:

1) цель и содержание брака выступают как осознание бессознательных мотивов и влияний;
2) неизбежность создания счастливого брака через превращение бессознательных мотивов в осознаваемые;
3) возможность установления психологических отношений в браке только во второй половине жизни;
4) взгляд на конфликтную атмосферу как непременное предусловие осознавания.

К. Г. Юнг пишет о том, что молодому человеку дана возможность неполного понимания как других, так и самого себя, поэтому он не может быть удовлетворительно осведомлен о мотивах других людей, в том числе и о своих собственных. В большинстве случаев он поступает под влиянием бессознательных установок.

Бессознательные установки, по Юнгу, имеют как личностную, так и всеобщую природу. Прежде всего это мотивы, вызванные родительским влиянием. В этом смысле для молодого человека определяющим является отношение к матери, а для девушки — к отцу. В первую очередь это степень связанности с родителями, которая бессознательно влияет на выбор супруга, поощряя или затрудняя его. Сознательная любовь к отцу или матери способствует выбору супруга, сходного с отцом или матерью.

Юнг полагает, что если инстинкт не изуродован, то выбор супруга может оставаться свободным от этих влияний, но все же они — раньше или позже — станут ощутимыми помехами. По Юнгу, инстинктивный выбор является наилучшим с точки зрения поддержания рода, но он отмечает, что с психологической точки зрения такой брак не всегда бывает счастливым, так как между инстинктивной и индивидуально развитой личностью зачастую имеется большая разница.

Женитьба — это дорогая плата за бесплатно выстиранные носки.

А. Б. Добрович (цит. по Л. Б. Шнейдер, 2000) выделена большая группа конкретных мотивов, побуждающих человека вступать в брак:

- обоюдное актерство, когда молодые люди играют романтические роли;
- общность интересов, когда совпадение интересов, общее увлечение принимают за родство душ;
- уязвленное самолюбие, которое побуждает достичь «заветного» любой ценой, стимулирует азарт и жажду победы через обладание «непокорным»;
- ловушка неполноценности, в которой сливаются воедино установка благодарности и ощущение реализации «последнего шанса»;
- интимная удача, когда успех в сексуальных отношениях сводится к предвосхищению хорошего брака;
- взаимная легкодоступность, что очень привлекает в добрачных отношениях;
- жалость, она же в вариантах вины, долга, воспринимается как «собственная доблесть» и позволяет играть на сцене жизни весьма благородную роль;
- порядочность, когда брак стимулируется мнением ближайшего окружения и ответственностью перед ним;[1]
- выгода, когда человек обретает посредством такого союза пристанище, финансовое и материальное благополучие;
- месть, когда выбор партнера и вступление в брак совершают «назло обидчику»;
- боязнь одиночества, когда брачный союз выступает в роли спасения от своих проблем, от самого себя, от страха будущей жизни.

По данным социологических опросов, проведенных в нашей стране в 1980-х гг., материальную обеспеченность как мотив брака назвали всего 3,1% женщин, тогда как общность взглядов, интересов — около 30, любовь — около 50% (В. Т. Лисовский, 1986). В начале XXI в. произошли некоторые изменения в мотивах вступле-

---

[1] Среди мотивов, побудивших заключить брак, 21% будущих молодоженов и 19,6% молодых супругов указали беременность (Г. Навайтис, 1996).

ния в брак (табл. 5.2). Любовь называют уже почти в два раза реже, снизился и такой показатель, как общность взглядов и интересов (А. М. Швец с соавт., 2006).

Таблица 5.2. Мотивы вступления в брак, количество случаев, % (180 пар)

Мотивы	Мужчины	Женщины
Любовь и секс	27,7	33,3
Общность взглядов и интересов	21,1	24,4
Чувство одиночества	16,7	11,1
Из чувства долга, сострадания	11,1	8,9
Бегство от родителей	7,8	7,8
Инициатива родителей	4,4	5,6
Престиж, поиск материальных благ	3,3	4,4
Случайность	2,2	1,1
Другие причины	5,6	3,3

О. В. Митина и В. Ф. Петренко (2000) выявили брачные предпочтения российских и американских женщин (рис. 5.1).

Наиболее предпочтительным для российских женщин (в основном это были москвички) является брак с человеком более высокого социального статуса или с простым человеком, хорошим хозяином, живущим «земными» проблемами. За этими выборами, отмечают авторы, просматривается желание найти в браке безопасность, стабильность, гарантированный уровень жизни. Для американок наиболее предпочтителен муж-бизнесмен, хотя велика доля женщин, хотевших иметь мужа более высокого социального статуса.

Потребности, удовлетворяемые в браке. Взаимоотношения супругов во многом определяются тем, насколько их брак позволяет удовлетворять потребности и цели каждого. Среди этих потребностей и целей все авторы выделяют коммуникативные: потребность в общении, в теплых, сердечных межличностных отношениях. Взгляд на то, что дает семья с точки зрения удовлетворения коммуникативных потребностей, у женщин и мужчин, по данным Л. А. Коростылевой (2000), практически одинаковый: 1) служит опорой в трудную минуту; 2) избавляет от одиночества; 3) приносит счастье материнства и отцовства. Однако для женщин в удовлетворении коммуникативных потребностей характерны и некоторые особенности.

Так, У. Харли (1992) показано, что у женщин основными потребностями, реализуемыми в браке, являются: 1) романтическая атмосфера в семье, нежность, проявляемая мужем; 2) потребность в общении (возможность поговорить с мужем обо всем, что случилось за день); 3) честность и открытость в отношениях с мужем. Мужчины надеются удовлетворить в браке такую коммуникативную потребность, как моральная поддержка со стороны жены.

Сходные данные получены Т. В. Андреевой и Т. Ю. Пипченко (2000): у женщин ведущими потребностями-ожиданиями от мужей были следующие: 1) проявление нежности и заботы; 2) искренность и открытость в отношениях с мужем; 3) потребность в общении.

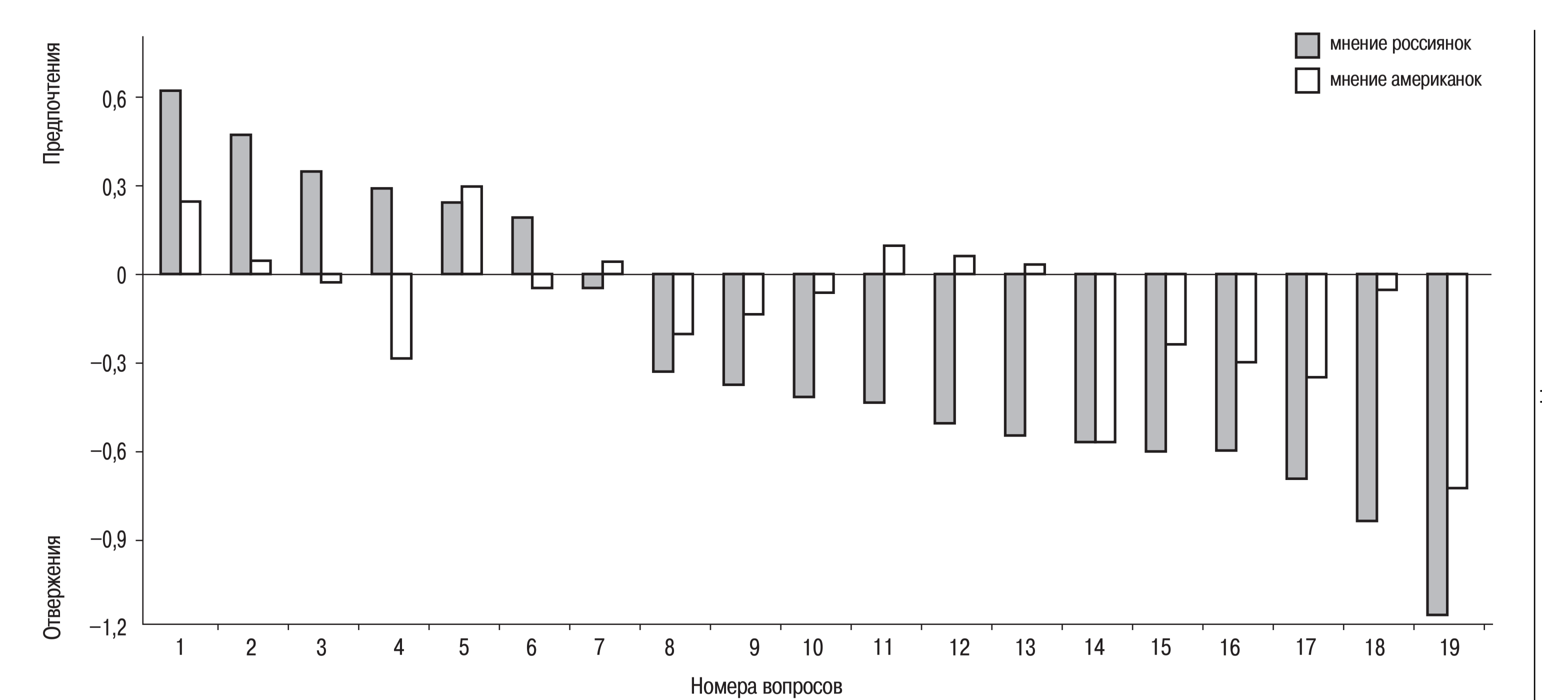


Рис. 5.1. Брачные предпочтения российских и американских женщин.

Вопросы: 1 — выйти замуж за человека более высокого социального статуса; 2 — выйти замуж за простого человека, хорошего хозяина, живущего «земными» проблемами; 3 — выйти замуж за человека другой национальности; 4 — выйти замуж за любимого человека с очень низкими доходами без перспективы их увеличить; 5 — выйти замуж за бизнесмена; 6 — выйти замуж за человека, посвятившего свою жизнь науке; 7 — выйти замуж за человека искусства (музыканта, поэта, артиста); 8 — выйти замуж за иностранца и уехать жить за границу; 9 — выйти замуж за военнослужащего; 10 — выйти замуж за политического деятеля; 11 — выйти замуж за рабочего; 12 — находиться на содержании у состоятельного мужчины; 13 — выйти замуж за «звезду» (спорта, эстрады, кино); 14 — выйти замуж без любви, по расчету; 15 — выйти замуж за фермера; 16 — выйти замуж за человека другой расы; 17 — не выходить замуж, полагая, что лучше прожить жизнь одной; 18 — выйти замуж за глубоко религиозного человека; 19 — выйти замуж за представителя криминальных структур

Мужчины меньше были склонны анализировать и осознавать свои потребности, связанные с браком. Молодые мужчины указывали на потребность в моральной поддержке. Потребность в совместном проведении отдыха с женой ими не отмечалась.

Как показали А. М. Швец с соавторами (2006), наиболее часто удовлетворенность браком в благополучных семьях наблюдается при мотиве вступления в брак «общность взглядов и интересов» и «любовь и секс».

Взгляд на то, что дает семья, у женщин и мужчин, по данным Л. А. Коростылевой (2000), практически одинаковый.

Женщины:

1) служит опорой в трудную минуту;
2) избавляет от одиночества;
3) приносит счастье материнства;
4) упорядочивает интимную жизнь;
5) налаживает быт, режим питания.

Мужчины:

1) служит опорой в трудную минуту;
2) избавляет от одиночества;
3) налаживает быт, режим питания;
4) приносит счастье отцовства;
5) упорядочивает интимную жизнь.

Неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены, считает У. Харли (1992), незнанием потребностей друг друга, а постоянная неудовлетворенность хотя бы одной из потребностей приводит к внебрачным связям. Он выделил по пять основных потребностей для мужей и жен, исполнения которых супруги ожидают друг от друга. У мужчин это: 1) половое удовлетворение; 2) спутник по отдыху; 3) привлекательность жены; 4) ведение домашнего хозяйства; 5) моральная поддержка женой. У женщин основными потребностями являются: 1) романтическая атмосфера в семье, нежность, проявляемая мужем; 2) потребность в общении (возможность поговорить с мужем обо всем, что случилось за день); 3) честность и открытость в отношениях с мужем; 4) финансовая поддержка отца семейства; 5) посвященность семье (роль отца).

Возрастные особенности. Т. В. Андреева и Т. Ю. Пипченко (2000) выявили, что в различные периоды зрелости имеются значительные различия в потребностях-ожиданиях.

У женщин в возрасте 20–30 лет ведущие потребности-ожидания от мужей следующие: 1) проявление нежности и заботы; 2) половое удовлетворение; 3) искренность и открытость в отношениях с мужем; 4) финансовая поддержка; 5) потребность в общении. Часть опрошенных подчеркивала важность физической защиты со стороны мужа, чувство безопасности.

Для 30–40-летних женщин значимость потребностей несколько меняется: 1) искренность и открытость; 2) посвященность семье и воспитанию детей; 3) финансовая поддержка; 4) проявление нежности; 5) потребность в общении.

Для 40–50-летних женщин важными являются следующие потребности: 1) посвященность семье и детям; 2) помощь по дому; 3) финансовая поддержка; 4) нежность; 5) искренность в отношениях.

Женщины 50–60 лет главными считали: 1) финансовую поддержку; 2) помощь мужа по дому; 3) посвященность семье; 4) искренность и открытость; 5) нежность.

Мужчины меньше были склонны анализировать и осознавать свои потребности, связанные с браком. Молодыми мужчинами отмечались такие потребности, как сексуальная и моральная поддержка. Потребности в совместном проведении отдыха с женой и в ее привлекательной внешности не отмечались.

Сложность удовлетворения потребности в сохранении собственного Я состоит в том, что в глазах каждого из супругов собственное Я выглядит значительно привлекательнее, чем Я другого. Кроме того, гендерные ожидания мужчин и женщин могут расходиться. Например, А. А. Тагановой (2002) было выявлено, что девушки в описании своего идеала женщины дают характеристики, относящиеся к доминированию, а юноши — характеристики подчиняющегося поведения.

5.3. Выбор партнера по браку

В зависимости от мотивов создания семьи происходит и выбор партнера по браку. При этом выбор осуществляется с учетом представлений человека о том, каким должен быть супруг.

Стереотипные представления о муже и жене в зависимости от того, кто их описывает — мужчина или женщина, можно найти в художественной литературе. По этому поводу интересное исследование провел В. Е. Семенов (1973), проанализировавший литературные произведения о любви и браке. Оказалось, что в зависимости от пола автора меняется видение им семейной жизни. Авторы-мужчины воссоздают в своих произведениях стереотипный образ мужа как яркой, оригинальной, творческой личности, а жены — как скромной, заботливой подруги, не блещущей своими способностями. Жена не способна разделить высокие интересы и занятия мужа, а если и живет его интересами, то лишь в роли помощницы, секретаря. В свою очередь, женщины-писательницы создают эмансипированный образ жены, более яркой и творческой, чем ее заурядный, самоуспокоенный и самодовольный муж. Брак в их описании обычно неудачен и кончается разводом. Такое описание супругов отражает бытующее до сих пор представление о семье, строящейся по типу патриархата.

В традиционных арабских культурах переход к брачной жизни тщательно регулируется старшими родственниками. Как только девушка достигает половой зрелости, сохранение девственности, за чем неустанно следит вся семья, становится буквально вопросом жизни и смерти. Все контакты с мужчинами запрещены, в том числе и с женихом, как только он избран. Молодые мужчины также исключены из процесса ухаживания. Старшие родственники молодого человека сами осуществляют выбор девушки и собирают сведения о ее семье. Главы семей договариваются о размере выкупа за невесту. С целью сберечь собственность и честь семьи очень приветствуются «двоюродные браки» с дочерью брата отца. В этом случае

семья может быть уверена, что за невестой будет осуществлен надлежащий присмотр (Goode, 1970).

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 615.

В создании представлений об идеальном супруге большая роль принадлежит матери и отцу. В частности, в выборе супруги эталоном выступает мать; 94% мужчин, имеющих жен, сходных по психологическим особенностям и темпераменту с их матерями, счастливы в браке. В то же время с женами, не похожими на матерей мужа, считают себя счастливыми в браке только 33% мужчин.

Т. В. Андреева (2005) отмечает различия между образами супруга у девушек и юношей. В будущем супруге девушки больше всего ценят заботливое, любовное отношение к себе и личностную зрелость (ответственность), ум, способность обеспечить семью. Юноши учитывают нравственные особенности избранницы, ее ум, внешний облик и развитость. Автор отмечает чрезмерную требовательность девушек к будущему супругу.

Н. Ф. Федотова (1983) изучила представления супругов об эталонах мужа и жены. Мужчины считали наиболее важными для жены две группы качеств: гуманистические и коммуникативные (общительность, умение ладить с людьми и т. п.). Деловые и волевые качества они ставили на предпоследнее и последнее места, в то время как в эталоне мужа эти качества считались самыми ценными.

По данным О. В. Шишкиной (1998), супруги ожидают друг от друга проявления качеств, присущих в основном своему полу. Так, женщины при оценке значимых для семейной жизни качеств мужа выше оценивают честность, скромность, красоту (привлекательность), чистоплотность, воспитанность, образованность, широту взглядов, чуткость, правдивость, искренность, умеренность в употреблении спиртного; мужчины при оценке значимых качеств жены отмечают силу (выносливость), самообладание, самокритичность, независимость, уважение к родителям, трудолюбие. Эти данные не означают, что мужчины и женщины существенно расходятся в своих представлениях о качествах мужа и жены. Вероятно, они в своих характеристиках супруга противоположного пола обозначают те «болевые» точки, которые чаще всего встречаются в семье (чрезмерное употребление спиртного мужьями, частые конфликты жены с матерью мужа и т. д.). В то же время у мужчин и женщин имеются в отношении качеств супруга и общие взгляды. Так, и те и другие важными качествами супруга считают доброту, отзывчивость, верность, преданность и любовь к детям. По всей видимости, речь должна идти скорее о степени выраженности тех или иных качеств, а не об их наличии или отсутствии.

Многие мужчины, влюбившись в ямочку на щеке, по ошибке женятся на девушке целиком.

Стивен Батлер Ликок, канадский писатель

Считается, что при выборе партнера женщины проявляют себя более разборчивыми, чем мужчины. Несмотря на имеющееся между ними сходство в наиболее желательных чертах характера (сговорчивость и открытость для нового опыта,

интеллект), все же как мужчины, так и женщины смотрят на своих избранников разными глазами. Мужчина в глазах женщины воспринимается прежде всего как зрелая личность. Она ценит в мужчине ум, культуру, интеллигентность, доброту, порядочность. А. Г. Харчев (1979) задавал замужним женщинам вопрос относительно того, что они больше всего ценили в своих мужьях до вступления в брак. Ответы были такими: ум (64%), серьезность (58%), любовь к работе (46%), сила и мужественность, а также веселый нрав (по 44%), общественный почет, уважение к нему других (40%).

Возможно, тем, кто разделяет веру в таинственное происхождение романтической любви, это утверждение покажется слишком примитивным, но социологам известно, что большинство людей находят свою вторую половину среди соседей, коллег или одноклассников (Bossard, 1932; Burr, 1973; Clarke, 1952; Katz, Hill, 1958).

Д. Майерс, 2004. С. 500.

Когда респондентов просят ранжировать наиболее привлекательные черты партнера, то мужчины и женщины считают наиболее желательными примерно одни и те же характеристики — все мы хотим, чтобы наш партнер был надежным, сердечным, честным, умным и знающим человеком. Тем не менее по сравнению с мужчинами женщины кажутся более разборчивыми. Выбирая партнера для встреч, женщины в большей степени, чем мужчины, желают, чтобы у него был высокий уровень динамизма (surgency) и открытости/интеллекта. Любопытно, что качество, которое женщины считают наиболее ценным/желательным, т. е. динамизм, является одной из граней доминантности. Кроме того, недавно вышедшие замуж женщины предъявляют повышенные требования к своим мужьям, желая, чтобы у них был высокий уровень остальных личностных факторов, таких как сговорчивость, добросовестность и эмоциональная стабильность. Было обнаружено, что у всех респондентов наиболее надежным прогностическим признаком удовлетворенности браком и сексуальной удовлетворенности является сговорчивость партнера.

А. Фернхем, *П. Хейвен*, 2001. С. 162.

Мужчину же прежде всего привлекает в женщине природное начало: ее внешность, фигура, походка и т. д. Вследствие этого нередки случаи, когда умные, образованные мужчины влюбляются в недалеких и красивых «пустышек» вроде Эллочки-людоедки, жены инженера Щукина из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев».

По данным О. Лагоды (2005), при характеристике будущей жены имеет значение направленность личности молодых мужчин. Курсанты военных училищ представляют образ своей будущей жены более маскулинным, чем студенты гражданских вузов.

Не всем удается найти спутника жизни с неотразимой внешностью. Так как же люди ищут свою вторую половину? Если судить по результатам исследования, проведенного Бернардом Марстейном (Murstein, 1986), мы склонны выбирать тех, кто не более и не менее привлекателен, чем мы сами. Результаты нескольких исследований свидетельствуют о тесной корреляции между внешней привлекательностью

супругов, влюбленных и даже членов одного и того же клуба (Feingold, 1988). Люди склонны выбирать в друзья, а особенно в супруги, тех, кто соответствует им не только по уровню интеллекта, но и по уровню привлекательности.

Эксперименты подтверждают факт существования этого феномена соответствия. Выбирая, к кому подойти с предложением знакомства, и зная, что в ответ может услышать и «да» и «нет», человек обычно выбирает того, чья физическая привлекательность примерно соответствует его собственной (Bersheid et al., 1971; Huston, 1973; Stroebe et al., 1971). Хорошее соответствие физических данных также может быть и основой для хороших отношений; к этому выводу пришел Грегори Уайт (White, 1980) на основании опроса влюбленных пар <...> Спустя 9 месяцев после опроса оказалось, что наиболее гармоничные из них (с точки зрения физической привлекательности) связывает еще более сильное чувство.

Майерс, Д. 2004. С. 506–507.

Существенным моментом, затрудняющим женщинам вступление в брак, является их высокий уровень образования и зарплаты. Сказывается то обстоятельство, что некоторые мужчины начинают ощущать свою неполноценность и чувствуют себя некомфортно с женщинами более образованными, особенно с теми, кто имеет ученую степень (Л. А. Коростылева, 2000). В то же время более низкий образовательный уровень женщины мужчину не смущает. Об этом свидетельствует тот факт, что уровень образования у мужчин, вступивших в брак, значительно выше, чем у женщин. То же можно сказать и в отношении зарплаты женщин: среди вступивших в брак мужчин их зарплата чаще более высокая, чем у женщин.

По данным Л. А. Коростылевой (2000), при отказе мужчин и женщин от вступления в брак учитываются среди прочих и коммуникативные отрицательные характеристики личности друг друга. Общими для тех и других неприемлемыми характеристиками являются грубость, вспыльчивость, гневливость. Кроме того, женщины считают неприемлемыми у мужчин отсутствие или недостаточную сформированность семейных установок, недостаточность проявления положительных чувств. К существенным женским недостаткам мужчины относят несдержанность, склонность к бурному проявлению эмоций и «взвинченность».

На выбор партнера оказывает влияние такой фактор, как наличие в детстве полной или неполной (из-за развода родителей) семьи. В работе М. В. Галимзяновой с соавторами (2010) показано, что образ идеального партнера респондентов, переживших развод родителей, имеет достоверно меньшее сходство с образом отца, так как его фигура связана с негативными переживаниями. Поэтому идеальный партнер — это человек, мало похожий на их отца. Кроме того, респонденты из разведенных семей склонны выбирать партнера «от противного», т. е. не похожих на них самих.

Следует отметить, что идеальных или нормативных качеств для вступления в брак не существует. Однако в отечественной психологии проведены исследования, позволившие отметить благоприятные качества для вступления в брак. К ним относят (как для мужчин, так и для женщин):

- оптимизм и эмоциональную живость;
- старательность;
- способность исполнять подчиненные роли при сохранении собственных суждений;

- доброжелательность и участливость;
- умение обращаться с деньгами.

Качества мужчин, благоприятные для вступления в брак: умение брать на себя ответственность; способность получать удовольствие, ведя за собой других; уверенность в себе; забота о поддержании равенства в общении; умение подмечать детали.

Качества женщин, благоприятные для вступления в брак: способность к эмоциональной поддержке; способность получать удовольствие от помощи другим; спокойное отношение к советам (мужа, свекрови); отсутствие тенденции к соперничеству; отсутствие излишней романтичности.

5.4. Возраст вступления в брак

В дореволюционной России существовали различные возрастные ограничения вступления в брак. Например, предельный брачный возраст — 80 лет, а для вступления в брак старше 60 лет требовалось специальное разрешение архиерея. В 1917 г. эти ограничения были отменены, и в настоящее время максимальный возраст для вступления в брак, а также наличие любой разницы в возрасте жениха и невесты не играют никакой роли — любой «поздний» или «неравный» брак беспрепятственно регистрируется в загсе. Ограничения остаются только для начального возраста, но в ряде случаев и они не принимаются во внимание.

Мужчины склонны жениться на женщинах моложе себя, причем чем старше мужчины, тем к большей разнице в возрасте они стремятся, подбирая себе пару.

Так, юноши считают, что супруга должна быть одного возраста с ними (Н. В. Ляхович, 1999); 20-летние мужчины предпочитают жениться на женщинах лишь немного моложе себя, а 60-летние предпочитают жениться на женщинах моложе примерно на 10 лет. Женщины в любом возрасте предпочитают мужчин ненамного старше себя (Kenrick, Keefe, 1992). Например, опрос школьников 14–17 лет, проведенный Н. В. Ляхович, выявил, что 69% девушек предпочитают супруга на 3–5 лет старше себя.

Н. А. Такунова (2005) изучила динамику разновозрастных (10 лет и больше) союзов (1997, 2004–2005 гг.) и выявила рост таких браков с 11 до 15,7%. При этом 77% мужчин, состоящих в этих браках, имели высокий статус. Характерно, что образ идеального мужчины у студенток соответствовал образу мужчины среднего возраста. Похоже, что мы возвращаемся к дореволюционному времени, когда такие разновозрастные браки были частым явлением. Но если тогда молодые девушки выдавались замуж за мужчин среднего, а иногда и пожилого возраста подчас против своей воли, то теперь сами девушки добровольно вступают в такие браки, полагая, что муж среднего взрослого возраста лучше обеспечит духовную и материальную поддержку.

Вопрос к сексологу: более молодая партнерша с медицинской точки зрения для мужчины — благо?

Ответ: есть и плюсы и минусы. В психологическом плане на первых порах, конечно, плюс — вторая молодость, всплеск эмоций, желание заняться спортом, еще

больше успевать. Но только на первых порах. Всплеск даже положительных эмоций человеку, мягко говоря, не совсем юному может и навредить: истощает организм, заставляет его работать на пределе сил. Последствия могут сказаться не лучшим образом. Скорее всего, именно поэтому мужчины нередко возвращаются назад, к привычному образу жизни.

Равновозрастные ранние браки, как правило, создаются без наличия необходимой для совместного проживания материальной базы. Чаще всего молодые люди еще только получают профессиональное образование и поэтому находятся на иждивении родителей. Это создает противоречие между желанием молодых пользоваться опекой в одних областях семейной жизни и быть самостоятельными в других. Так, по данным одного из опросов, около 30% юношей и 45% девушек придерживаются мнения, что молодым супругам совсем не нужна помощь старшего поколения в решении вопросов общения в молодой семье. Однако за полную материальную независимость молодой семьи от родителей высказалось только 10% опрошенных (Г. Навайтис, 1996).

Женщины вступают в брак в более раннем возрасте, чем мужчины. Так, в СССР в 1966 г. мужчины вступали в брак в среднем в 29,3 года, а женщины — в 27,2 года; в 1974 г. соответственно в 25,1 и 23,4 года. По данным В. И. Переведенцева (1987), в 1981 г. до 20 лет вступили в брак 5,8% мужчин и 31,6% женщин, а от 20 до 24 лет — соответственно 6,9 и 51,2%. Сейчас возраст вступления в брак мужчин и женщин еще более снизился (наибольшее количество браков — в возрасте от 22 до 25 лет), но соотношение между мужчинами и женщинами осталось прежним.

Максимальный возраст вступления в брак у мужчин с точки зрения женской выборки составляет 35 лет, а с точки зрения мужской — 40 лет. Максимальный возраст вступления в брак у женщин, с точки зрения мужчин, составляет 29 лет, а с точки зрения женщин — 35 лет.

Т. Б. Гусева, *А. Ю. Бледнова*, 2005.

В. Т. Лисовский (1986) привел данные, согласно которым в 1980-х годах в СССР ежегодно вступали в брак около 800 тыс. девушек, не достигших 20 лет. Но только 100 тыс. из них выходили замуж за своих ровесников. Таким образом, в семи случаях из восьми юношеский роман не завершался браком: девушки выходили замуж за тех, кто был старше их школьных друзей.

Поскольку мужчины вступают в брак в среднем на 2,5 года позже, чем женщины, за это время образуется достаточно большой «дефицит женихов», и если для 18–19-летних девушек выйти замуж проблем нет, то для женщин 20–25 лет создается определенная нехватка женихов. Правда, они ее компенсируют тем, что выходят замуж за 25–29-летних мужчин. Зато женщине 25–29 лет создать свою семью становится еще труднее. Не случайно среди этих женщин около одной пятой оказывается не замужем, так как их потенциальных мужей уже «перехватили» женщины более младшего возраста.

Брак без любви чреват впоследствии любовью без брака.

Б. Франклин

К факторам риска для прочного брака относят: ранний возраст брачующихся (в России такой возраст негласно считают: для мужчины — до 20 лет, для женщины — до 18 лет), ибо он продуцирует многообразие перцептивных ошибок и искажений; поздний возраст (для стран Запада таким возрастом является: для мужчины — 40–45 лет, для женщины — 30–35 лет, для России: мужчины — 30–32 года, женщины — 25–27 лет); превышение возраста жены относительно возраста мужа.

5.5. Совместимость супругов

Межличностные отношения между супругами во многом зависят от их психологической и психофизиологической совместимости. С. В. Ковалев (1988) под семейной совместимостью понимает социально-психологическую характеристику семьи, отражающую способность ее членов согласовывать свои действия и поддерживать взаимоотношения, что приводит к возникновению благоприятного психологического климата в семье. Н. Н. Обозов (1990) определяет супружескую совместимость как эффект общения людей, который характеризуется максимально возможной удовлетворенностью отношений, ощущением единства, целостности пары. Можно было бы предполагать, что у совместимых супругов имеется полное или почти полное сходство психологических характеристик. Например, Р. Кеттелл (Cattell,1973) показал, что у 100 супружеских пар наблюдается большое сходство личностных профилей партнеров. Ким с соавторами (Kim et al., 1989) выявили, что чем меньше различий между супругами по чертам личности, тем больше их удовлетворенность отношениями. М. Г. Кочуров (2003 а, б) тоже пришел к выводу, что сходство личностных профилей супругов приводит к высокой психологической совместимости. Это относится к парам, в которых оба супруга имеют среднюю выраженность экстраверсии, нейротизма и психотизма, высокий интеллект, эмоционально стабильны, экспрессивны, доверчивы, общительны, средние значения доминантности и тревожности, средние и низкие значения социальной смелости. Однако автор справедливо указывает на то, что это сходство может быть не априорным (до брака), а результатом сближения психологических характеристик супругов в процессе совместного проживания.

Однако М. Г. Кочуров выявил не только сходство супругов в высокосовместимых супружеских парах, но и различия, в частности разницы в возрасте между ними (рис. 5.2).

Оказалось, что наибольшая совместимость в парах, где мужья старше жен на 1–2 года, и наименьшая — где жена старше мужа и муж старше жены на 4 года. Кроме того, в этих парах жена имела более высокое образование, была более реалистична и более консервативна, чем муж, а муж имеет средние значения нормативности поведения.

Немаловажными факторами стабильности брака, по мнению Н. И. Олифирович и др. (2008), являются: адекватная мотивация брака (неадекватные: стремление дистанцироваться от родительской семьи, месть обидевшему «бывшему»); отсутствие существенных различий в семейных традициях супругов (религиозных, возрастных, этнических); схожие модели родительской семьи (схожее количество детей, брак);



Рис. 5.2. Зависимость совместимости от разницы в возрасте супругов

адекватное расстояние от родительской семьи; материальная независимость; заключение брака в период от 20 до 30 лет; заключение брака после периода знакомства от 6 месяцев до 2 лет; присутствие родственников и друзей на праздновании свадьбы; отсутствие беременности до свадьбы; семейно-сексуальная гармония.

Согласно концепции оценки и прогнозирования брачного союза Г. С. Васильченко (1977), в структуру общего брачного потенциала входят физический, материальный, культурный, сексуальный и психологический факторы.

Физический фактор проявляется в том, что независимо от пола человек имеет безотчетную симпатию к одному человеку или антипатию к другому. В него включаются физический облик (особенно лицо и фигура), тембр голоса, манера поведения, речь, мимика, манера одеваться, запах. Материальный фактор определяется вкладом партнера в материальный статус семьи и соответствием этого вклада ожиданиям партнера. Культурный фактор связан с соотнесением культурных и интеллектуальных запросов и ценностей супругов. Он может меняться в течение жизни. Сексуальный фактор определяется соответствием программы интимной близости каждого из супругов их сексуальным ожиданиям. (Он зависит от здоровья супругов, изменения сексуальности в течение жизни, соотношения мужской и женской сексуальности, сексуальной культуры каждого из супругов.) Психологический фактор — соотношение личностных особенностей обоих супругов, их характеров, ролевых притязаний, ценностных ориентаций <...>

По данным С. И. Голода (1990), сексуальная гармония занимает третье место после психологической и духовной совместимости супругов на адаптационной шкале устойчивости брака. Среди пар, удовлетворенных браком, сексуально совместимыми оказались практически все, среди неудовлетворенных — 63%.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 148–149.

Как совпадение, так и расхождение совместимых супругов по ряду личностных характеристик выявлены и в других исследованиях. Однако эти данные не совпадают с данными М. Г. Кочурова. Исследователи (А. Н. Волкова, 1979; А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова, 1985) указывают, что тенденцию к контрасту имеют черты, в большей мере обусловленные природными факторами: общительность, реализм, доверчивость, тревожность, консерватизм, смелость, доминантность, ис-

кушенность; те же характеристики, которые больше зависят от прижизненных влияний, у совместимых партнеров оказались сходными: интеллектуальность, беспечность, практичность. Н. Н. Обозов и А. Н. Обозова (1981, 1982) при выяснении степени совместимости брачных партнеров во многом подтвердили эти данные, однако по ряду факторов выявилось и расхождение с данными А. Н. Волковой. Так что окончательно этот вопрос еще не выяснен. Очевидно, получаемые результаты могут зависеть от того, в какое историческое время проводится исследование, т. е. каково влияние межпоколенных различий в ценностях, взглядах на брак и семью и т. п.

На социально-психологическом и социокультурном уровнях совместимость в большей степени определяется согласованностью семейных ценностей, ролей, жизненных позиций, мотивов социального поведения.

> Справедлива ли пословица: «Рыбак рыбака видит издалека?» Справедлива, и в этом можно не сомневаться. Вероятность того, что <...> помолвленные и супружеские пары разделяют установки, убеждения и нравственные ценности друг друга, значительно выше, чем вероятность аналогичного единодушия у пар, которые подобраны наугад. Более того, чем больше сходство между супругами, тем счастливее брак и тем менее вероятен развод (Byrne, 1971; Caspi, Herbener, 1990).
>
> Притягиваются ли противоположности? Можно ли сказать, что нас также привлекают и люди, в известной мере отличные от нас, а потому как бы дополняющие нас? Исследователи очень внимательно изучали эту проблему и сравнивали не только установки и убеждения друзей и супругов, но и их возраст, религии, отношение к курению, финансовые возможности, образовательные уровни, рост, умственные возможности и внешность. Результаты изучения этих и многих других параметров позволили сделать лишь один вывод: превалирует сходство (Buss, 1985; Kandel, 1978).
>
> Тем не менее мы продолжаем упорствовать. Разве нас не привлекают люди, чьи потребности и личностные качества дополняют наши собственные? Даже журнал «Rider's Digest» учит нас: «Противоположности притягиваются <...> Общительные объединяются с любителями уединения, любители новизны — с теми, кто не любит никаких перемен, транжиры — с прижимистыми, склонные к риску — с исключительно осмотрительными» (Jacoby, 1986). Социолог Роберт Уинч (Winch, 1958) убеждал в том, что потребности человека, склонного к решительным действиям и доминированию, должны естественным образом дополнять потребность того, кто робок и склонен подчиняться. Определенная логика в рассуждениях автора есть, и большинство из нас могут припомнить пары, которые считают, что существующие между ними различия помогают им взаимно дополнять друг друга. «Мы с мужем — прекрасная пара. Я — Водолей и очень решительна. Он — Весы и не способен принять ни одного решения. Но зато всегда охотно соглашается с теми, которые принимаю я».
>
> Мысль сформулирована очень убедительно, и неспособность исследователей доказать, что это действительно так, удивляет. Например, большинство из нас привлекают темпераментные, экспрессивные люди (Friedman et al., 1988). Если верно, что противоположности сходятся, с наибольшей симпатией к ним должны были бы относиться люди, у которых плохое настроение. Стремятся ли пребывающие в депрессии индивиды к общению с жизнерадостными людьми, способными развеселить их? Отнюдь. К общению с весельчаками и со счастливыми людьми преимущественно склонны те, кто не находится в депрессивном состоянии (Locke, Horowitz, 1990; Rosenblatt, Greenberg, 1988, 1991; Wenzlaff, Prohaska, 1989) <...> Люди не-

сколько более склонны выбирать в возлюбленные и в супруги тех, чьи потребности и личностные качества аналогичны их собственным (Botwin et al., 1997; Buss, 1984; Fishbein, Thelen, 1981; Nias, 1979). Возможно, нам еще только предстоит выявить те различия (помимо физиологических, связанных с принадлежностью к разным полам), которые, как правило, приводят к взаимной симпатии. Один из возможных вариантов — властность одного из пары и склонность подчиняться — другого (Dryer, Horowitz, 1997). Нам также не свойственно проникаться симпатией к тем, кто демонстрирует «усиленную версию» наших собственных недостатков (Schmiel et al., 2000).

Д. Майерс, 2004. С. 522–523.

Обсуждая имеющиеся тенденции в понимании причин благоприятного климата семьи, О. В. Шишкина (1998) обращает внимание на чрезмерное придание значимости супружеской совместимости, которая рассматривается как константная характеристика, как нечто, данное раз и навсегда. Из-за такого превратного понимания многие полагают, что главным условием удовлетворенности супругов браком является везение, попадание «в десятку» при выборе партнера. Об этом, по мнению автора, свидетельствуют и причины, которые разводящиеся супруги указывают чаще всего, — «не сошлись характерами», или брачные объявления типа «Овен» ищет «Деву».

Практика же показывает, что в большинстве случаев прочность брака зависит от того, насколько люди могут и желают идти навстречу друг другу, удовлетворяя потребности друг друга и жертвуя своими потребностями. Недаром А. Шопенгауер говорил, что жениться — это значит наполовину уменьшить свои права и вдвое увеличить свои обязанности. Очевидно, это в большей степени относится к мужчинам, так как в конфликтных семьях жены уступают мужьям в два с лишним раза чаще, чем мужья — женам (А. И. Антонов, В. М. Медков,1987).

По данным А. В. Рыжковой (2009), семейная сплоченность воспринимается как низкая чаще мужьями, чем женами. Так, 61% мужчин и 40% женщин характеризуют свою реальную нуклеарную семью[1] как разобщенную систему,[2] в которой члены семьи крайне дистанцированы, почти не испытывают привязанности друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они редко проводят время вместе, не имеют общих друзей и интересов. Им трудно оказывать друг другу поддержку и совместно решать жизненные проблемы.

5.6. Распределение ролей в семье между мужем и женой

Кто в семье главный — муж или жена? Содержание понятия семейного главенства связывается с осуществлением управляющих (распорядительных) функций: общим руководством семейными делами, принятием ответственных решений, касающихся семьи в целом, регулированием внутрисемейных отношений, выбором метода воспитания детей, распределением бюджета семьи и т. д.

[1] Нуклеарная семья состоит из мужа, жены и одного ребенка.

[2] Семья как разобщенная система характеризуется эмоциональной дистанцированностью ее членов друг от друга, отсутствием привязанности друг к другу, несогласованностью поведения, отсутствием общих интересов и друзей.

При этом встречаются два типа главенства: патриархальное (главой семьи обязательно является муж) и эгалитарное (в семье руководство осуществляется совместно).

Где жена верховодит, там муж по соседям бродит.

Русская пословица

Изучение этого вопроса Н. Ф. Федотовой (1981) выявило, что мужское главенство отметили 27,5% мужчин и 20% женщин, причем число семей, где оба супруга считали мужа главой семьи, составляло лишь 13% от общей выборки. Женское главенство чаще указывали жены, чем мужья (соответственно 25,7 и 17,4%), а совпадение мнений супругов было только в 8,6% семей. В пользу совместного главенства больше высказалось женщин, чем мужчин (25,7 и 18,4% соответственно). При этом совпадение мнений о совместном главенстве было в 27% семей. В более чем половине случаев наблюдалось расхождение во мнении, кто является главой семьи: муж считал таковым себя, а жена — себя, что нередко создавало конфликтную ситуацию.

Пипло и ее коллеги (Peplau, Rubin, Hill, 1977) классифицировали женатых людей и распределили их на группы эгалитарных браков, традиционных браков и современных браков. Эгалитарные браки включают <...> равное распределение власти среди партнеров; традиционные гендерные роли в таких браках не соблюдаются. Грей-Литтл и Беркс (Gray-Little, Burks, 1983) определили два типа эгалитарных браков: синкратический и автономный. Синкратические взаимоотношения характеризуют паттерн брака, когда муж и жена обладают равной властью и совместно принимают решения во всех областях (например, воспитание детей, предстоящий отпуск и финансовый расклад). Автономный паттерн характеризует эгалитарные отношения, когда жена и муж обладают властью и авторитетом в разных областях.

В традиционном браке муж больше доминирует, чем женщина; оба партнера сохраняют традиционные гендерные роли. В традиционных браках жены принимают самостоятельные решения во всем, что касается ведения домашнего хозяйства и воспитания детей. Мужья обладают полным авторитетом в принятии семейных решений (Gray-Little, Burks, 1983).

В современном браке мужья, как правило, меньше доминируют. Традиционные гендерные роли несколько модифицируются. В браках такого рода мужья терпимо относятся к работе жены. Однако если, например, ребенок заболевает, то муж считает само собой разумеющимся, что жена не пойдет на работу и будет сидеть с ребенком (Peplau et al., 1977).

Грей-Литтл и Беркс обнаружили, что в браках, в которых жена обладает сильной властью, партнеры менее удовлетворены, чем в эгалитарных отношениях или традиционных браках <...> Одно из объяснений для таких данных состоит в том, что браки с доминирующей женой противостоят культурным нормам.

М. Палуди, 2003. С. 256–257.

При сопоставлении данных исследований, проведенных в нашей стране за последние десятилетия, отчетливо просматривается следующая динамика: чем стар-

ше возраст опрашиваемых, тем чаще встречается мнение, что семья должна быть построена по эгалитарному типу.

По данным Г. В. Лозовой и Н. А. Рыбаковой (1998), мальчики-подростки чаще, чем девочки того же возраста, считают, что главой семьи должен быть муж (соответственно 53 и 36%); если же предпочтение отдается матери (что происходит не так часто), то девочки делают это чаще, чем мальчики (соответственно 20 и 6%). При этом к такому распределению ролей в большей мере тяготеет та часть мальчиков, которые осознали себя в качестве представителей мужского пола. Те же мальчики, которые не сумели еще окончательно полоидентифицироваться, одинаково часто предпочитают как патриархат в семье, так и биархат (т. е. считают, что главой семьи может быть как отец, так и мать). У девочек наблюдается та же тенденция: полоидентифицировавшаяся группа считает, что главой семьи должна быть женщина, а остальная часть девочек тяготеет к равноправию полов.

С повзрослением взгляд на главенство в семье мужа или жены несколько меняется. Так, по данным Н. В. Ляхович, юноши считают, что главой семьи должен быть либо муж (35% ответов), либо должно быть равноглавие (биархат) — 65% ответов. Такая же тенденция наблюдается и в ответах девушек (муж — 23%, биархат — 73%) с той разницей, что 4% главой семьи назвали жену.

Среди брачующихся отдают главенство в семье мужу еще меньшее количество опрошенных. По данным Т. А. Гурко (1996), это сделали 18% женихов, 9% невест. Среди мужчин патриархальных взглядов в основном (около 40%) придерживаются выходцы из села и имеющие лишь среднее образование. Исследования, проведенные с 1991 по 2000 г. в Магнитогорском университете показали, что юноши в большей степени ориентированы на традиционную, патриархальную модель, девушки же ориентируются больше на эгалитарную модель распределения семейных ролей.

По данным исследований, проведенных в нашей стране, от 15 до 30% женщин в возрасте за 30 лет объявляют себя главой семьи, тогда как лишь 2–4% их мужей и 7% взрослых детей признают это.

Эти ответы отражают наметившийся в настоящее время постепенный переход от патриархального типа организации семьи, когда ее главой являлся только мужчина, к демократическому, в основе которого лежит правовое и экономическое равноправие мужчины и женщины. Указанные функции управления не сосредоточены в руках одного из супругов, а распределяются более или менее равномерно между мужем и женой (З. А. Янкова,1979). Несмотря на эту тенденцию, остается еще много семей, где главенствующую роль, как и прежде, играет муж, хотя во многом это главенство носит формальный характер (А. Г. Харчев, 1979; З. А. Янкова, 1979). Имеются также семьи, где их главой является жена.

Из заявления о разводе: «Новицкая приходится мне директором по работе. Но и дома она остается директором, несмотря на мои возражения о том, что дома она должна быть женой»

Принятие решений в семье может быть объективным критерием главенства мужа или жены. Т. А. Гурко (1996) полагает, что в настоящее время практически

во всех сферах семейной жизни жена чаще, чем муж, принимает решения. Однако в исследовании М. Ю. Арутюнян (1987) было выявлено, что принадлежность решающего голоса мужу или жене зависит от типа семьи (табл. 5.3).

Таблица 5.3. Принятие решений в семье, процент случаев

Сфера принятия решений	Эгалитарная семья	Традиционная семья
Финансы		
муж	1	2
жена	43	66
оба	56	31
Хозяйство		
муж	3	1
жена	26	63
оба	71	36
Досуг		
муж	11	4
жена	29	44
оба	60	52

Как видно из данных таблицы, в эгалитарных семьях чаще решения принимаются мужем и женой совместно независимо от сферы жизнедеятельности. В традиционных семьях это касается только досуга. В финансовой и хозяйственной сферах чаще всего решение принимает жена. Сходные данные получены и зарубежными исследователями: распределение семейных доходов чаще выполняет одна жена, реже — совместно с мужем независимо от типа главенства (N. Gunter, B. Gunter, 1990).

В тех случаях, когда жена приписывает себе главенство, она оценивает качества мужа намного ниже, чем при других типах главенства и, естественно, ниже, чем свои качества. Это снижение оценок наблюдается по всем личностным качествам, но особенно отчетливо оно выражено в оценках волевых и интеллектуальных свойств личности мужа, а также качеств, характеризующих его отношение к производственному и домашнему труду. Жена как бы вынуждена взять на себя главенство, не потому что хочет этого и подходит для этой роли, а потому, что с этими обязанностями не справляется муж. Мужчины признают главенство жены потому, что видят у нее наличие тех качеств, которые присущи мужчине, а именно волевые и деловые качества.

В газете «Комсомольская правда» был приведен любопытный пример. В 100 опрошенных семьях 90 женщин назвали себя главой семьи, и их мужья подтвердили это. Десять мужей попробовали претендовать на главенство, но почти все жены им возразили. И лишь одна женщина сказала, что глава семьи — муж. Этого единственного счастливца из 100 решили наградить, предложив ему выбрать подарок. И тогда муж, обратившись к жене, спросил: «Как ты считаешь, Мария, какой лучше выбрать?» Так и не состоялся единственный глава семьи.

В. Т. Лисовский, 1986. С. 100–101.

Признание главенства мужа связано у женщин с высокой оценкой ими его деловых, волевых и интеллектуальных качеств. Мужчины свое главенство связывают с высокой оценкой у себя «семейно-бытовых» качеств и низкой оценкой деловых, интеллектуальных и волевых качеств жены. При этом они считают, что эти качества не являются важными для жены, поэтому, давая им низкую оценку, мужья не стремятся умалить достоинства жен.

В то же время признание главой семьи мужа или жены вовсе не означало, что в их руках сосредоточены все управленческие функции. На деле наблюдалось распределение функций между мужем и женой. Материальное обеспечение семьи при всех типах главенства признается ведущей ролью мужа, но только в том случае, когда расхождения между заработком мужа и жены большое. Главенство мужа в семье связано с его превосходством в уровне образования, общественной активности, удовлетворенностью профессией. Если уровень образования и общественная активность выше у жены, то главенствует в семье она.

Стереотип представлений о распределении семейных обязанностей. Патриархальные отношения в семье, т. е. главенство мужа, существовало на Руси и в других странах с давних пор. В далеком прошлом взаимоотношения супругов регламентировались очень четко. В литературном памятнике Древней Руси «Домострое» (XVI в.) подробно расписаны семейные роли мужа и жены. Моральные нормы были для них одинаковыми, однако сферы деятельности строго разделены: муж — глава, он вправе поучать жену и детей и даже наказывать их физически, жене надлежит быть трудолюбивой, хорошей хозяйкой и во всем спрашивать совета мужа. Однако фактически часто жены имели на мужа большое влияние и командовали в семье.

Л. Н. Толстой говорил, что существует странное, укоренившееся заблуждение в том, что стряпня, шитье, стирка, занятие детьми составляют исключительно женское дело и что делать то же мужчине — стыдно. Между тем, считал Л. Н. Толстой, стыдно обратное: мужчине, часто незанятому, проводить время за пустяками или ничего не делать, в то время как усталая, часто слабая беременная женщина через силу стряпает, стирает или нянчит больного ребенка.

С развитием капиталистических отношений в обществе изменились и требования к роли жены и мужа. Они стали не такими жесткими, а экспрессивные роли предписывались не только жене, но и мужу (Т. Гурко, П. Босс, 1995).

Сдвиги в сознании общества происходят и за более короткие промежутки времени. Иногда достаточно двух-трех десятилетий. Так, если в 1967 г. 57% американских первокурсников согласились с тем, что занятия замужней женщины лучше ограничить домом и семьей, то в 1994 г. с этим согласились только 25% (Д. Майерс, 2001). В 1938 г. лишь один из пяти американцев одобрял работающую женщину, а в 1993 г. такие женщины одобрялись уже 86% мужчин. В 1965 г. доля домашней работы мужчин составляла 15%, а через 20 лет — уже 33% (Robinson, 1988). Правда, эти сдвиги в сознании общества заметны не во всех странах. Участие мужей во многом определяется этносом, к которому они принадлежат. Так, в США чернокожие мужчины делают 40% домашней работы, мужчины испанского происхождения — 36%, белые мужчины — 34% (Shelton, John, 1993). В Японии муж уделяет домашним делам в среднем лишь 4 часа в неделю, в то время как в Швеции — до 18 часов в неделю.

Целью нашего исследования стало выявление гендерных представлений и их потенциальная реализация в структуре семейных отношений. Нас также интересовала информация о степени допустимости варианта неполной семьи в будущих семейных отношениях для юношей и девушек. Нами был использован метод опроса. В число респондентов вошли 123 студента первого курса Новозыбковского филиала БГУ имени академика И. Г. Петровского, из них 66 юношей и 57 девушек в возрасте 17–18 лет.

В ходе эмпирического исследования представлений о гендерных ролях в юношеском возрасте была сформулирована рабочая гипотеза: представления о гендерных ролях юношей и девушек детерминируются их половой принадлежностью, особенностями социальной среды, в том числе местом проживания (в нашем случае респонденты проживают в районном центре и прилегающих районах).

В результате анализа полученных нами данных было выявлено несколько ролевых позиций в структуре семейных отношений.

Так, материальное обеспечение семьи в данной выборке отождествлялось с мужчиной, в отличие от результатов подобных исследований, проводимых среди молодых людей, проживающих в крупных городах, где намечается тенденция самообеспечения и материальной независимости. Материально обеспечивать семью, по мнению 63% девушек и 59% юношей, должен мужчина.

В воспитании детей традиционно главное место занимает женщина, так считают 67% девушек и 59% юношей. Однако многие респонденты отмечали значимость участия в воспитательном процессе обоих родителей вне зависимости от половой принадлежности.

Роль главы семьи в данной выборке отводилась почти в равной степени как мужчине, так и женщине; 48% девушек оставили эту роль за собой и 52% — отдали мужчине; 54% юношей считают, что глава семьи — это мужчина и 46% — женщина. Такие результаты в некоторой степени объясняются тем функционалом, который, по мнению респондентов, выполняет глава семьи: начиная с финансирования и распределения доходов до вынесения решений по различным значимым вопросам, в том числе и хозяйственным.

Несмотря на то что большинство участников опроса ведение домашнего хозяйства ассоциировало с женщиной (53% девушек и 73% юношей), некоторая часть распределяла данные обязанности в равной степени между мужчиной и женщиной.

Что касается проблем неполной семьи, то нами были получены следующие данные: большинство юношей считают, что семья должна быть полной (82%) и лишь 18% допускают для себя вариант неполной семьи. Среди девушек были получены следующие результаты: большая часть (71%) считает для себя приемлемым вариант неполной семьи и всего 29% высказали противоположную точку зрения. Таким образом, подобные результаты подтверждают печальную статистику: по различным источникам, до 80% заявлений на развод подают женщины.

Ю. А. Шевцова, 2008. С. 748–749.

Эти данные показывают, что окончательно похоронить существовавшие веками полоролевые стереотипы не удалось до сих пор. Поэтому они существуют даже у детей. Интересные данные были получены немецкими учеными в отношении того, какие семейные обязанности считаются детьми 4–5 лет материнскими и отцовскими: 86% опрошенных детей ответили, что приготовление пищи — дело матери, а чтение книг, по мнению 82% ребят, привилегия отца. Делать покупки 83% малышей относят к обязанностям матери, а читать газеты 82% считают делом отца. Только один

ребенок из 150 опрошенных сказал, что стирка белья — мужское дело; 80% детей полагали, что пить пиво и курить — привилегия отца.[1]

Основатель итальянской ассоциации мужей-домохозяинов (домоуправленцев) утверждал, что многие мужчины, оставшиеся дома для выполнения домашней работы, в то время как их жены работали, чувствуют стыд за себя и ту роль, которую выполняют. «Много мужчин приходят ко мне анонимно и признаются, что они домохозяины. Это выглядит так, как будто они согрешили и у нас могут исповедываться» (Aries, 2004).

Сходные данные были получены и отечественными психологами. Например, при исследовании ценностных ориентаций молодежи в различных регионах России (Т. Г. Поспелова, 1996) было выявлено, что традиционную (патриархальную) модель семьи выбрали 49% юношей и 30% девушек. Эгалитарную модель семьи, где муж и жена в равной степени занимаются и домашним хозяйством, и профессиональной деятельностью, выбрали 47% юношей и 66% девушек.

По данным Т. В. Андреевой и Т. Ю. Пипченко (2000), более половины женщин считают женщину ответственной за выполнение роли воспитателя детей, хозяйки, «психотерапевта»; 56% мужчин и 50% женщин оценили роль мужчины в семье как добытчика материальных средств, треть мужчин и женщин считают, что обеспечивать материальные средства должны оба супруга. Нашлись и те, которые считают, что эту миссию должна взять на себя жена (10% мужчин и 16% женщин); 40% мужчин и женщин считают, что каждую из ролей в семье супруги должны делить между собой поровну.

Опрошенные женщины были распределены по двум группам: 1) женщины в возрасте от 18 до 30 лет; 2) женщины в возрасте от 45 до 56 лет. Результаты исследования показали, что по декларируемым установкам женщины двух поколений тяготеют к эгалитарным взглядам: около 80% представительниц обеих подгрупп предпочли бы, чтобы и муж и жена работали, а домашние дела делили бы поровну. И лишь 20% женщин предпочли бы, чтобы муж зарабатывал деньги, а они занимались хозяйством. Большинство полагают, что детей должны воспитывать оба родителя, — среди старшего поколения так ответили 83%, а среди молодых женщин — 97%. При этом 17% старших женщин считают, что детей в первую очередь должен воспитывать отец (среди молодых женщин так никто не ответил), а 3% молодых женщин заявили, что детей в первую очередь должна воспитывать мать <...>

Большинство женщин обеих подгрупп полагают, что семья крепче, если в семье муж и жена равны (так ответили 83% молодых и 60% женщин старшего возраста). Старшие женщины более традиционны — 40% из них ответили, что семья крепче, если глава — мужчина, зато 10% молодых полагают, что лучше, если главой семьи будет женщина <...>

Наиболее важной ценностью, по мнению женщин, является общность интересов в семье <...> Все опрошенные женщины предполагают, что в семье необходимо совпадение мнений, интересов, ценностей, способов проведения досуга. На втором месте по степени значимости у женщин старшего поколения отмечена установка на доминирование в хозяйственно-бытовой сфере, а для молодых женщин эта ценность занимает предпоследнее место — эту функцию брака они рассматривают как второстепенную, зато у них гораздо выше ранг ожидания участия супруга в хозяй-

[1] Знание — сила. 1983. № 3. С. 33.

ственных делах (6-е место у молодых женщин, 16-е — у женщин старшей группы) <…>

У молодых женщин в большей степени присутствует установка на личную активность вне семьи (5-й и 15-й ранги соответственно) и меньше установка на активность супруга вне семьи (10-й ранг значимости у молодых женщин, 4-й ранг у старших) <…>

Женщины старшей группы в большей степени берут на себя функцию эмоционального лидера семьи (6-й и 15-й ранги соответственно) и в меньшей степени ожидают эмоционального участия от супруга <…>

В целом можно заключить, что различия между возрастными группами женщин существуют, но они невелики, причем старшая возрастная группа в большей мере тяготеет к патриархальной модели семьи.

Т. В. Андреева, *М. М. Иоффе*, 2004. С. 336–337.

И. В. Гребенников (1991) выделяет три типа распределения семейных ролей:

1. Централистский (или авторитарный) — во главе один из супругов, решающий основные вопросы в семье.
2. Автономный — муж и жена распределяют между собой роли и стараются не вмешиваться в сферу влияния друг друга.
3. Демократический — управление семьей лежит на обоих супругах в равной мере.

И. В. Штылева (2008) изучала отношение старшеклассников к выполнению роли родителя и воспитанию детей. Было выявлено, что «традиционное распределение домашних обязанностей приводит к тому, что у подростков проявляются гендерные стереотипы и они овладевают разными навыками, основанными на их гендерной принадлежности. Они считают, что мужчины и женщины должны исполнять различные роли и обладать различными психологическими качествами. В результате они стремятся овладеть различными навыками, зависящими от их гендера, и как следствие [мужчины — *Е. И.*] могут оказаться плохо подготовленными к многообразным ролям, которые им, вероятно, придется исполнять в дальнейшем. Гендерные роли и основанное на половой принадлежности разделение труда способствуют развитию навыков воспитания детей у девушек, но не у юношей. Следует отметить, что на неравномерное распределение домашних обязательств влияют особенности социализации, в результате чего юноши не знают, как нужно делать уборку, готовить или обращаться с детьми. Ранний опыт социализации мог не позволить юношам овладеть навыками, необходимыми для выполнения домашних работ. Девушек просят делать больше работ по дому, чем юношей, и они значительно чаще занимаются приготовлением пищи, стиркой и уборкой. Кроме того, поскольку дети обращают больше внимания на модели, имеющие отношение к их полу, юноши не придают большого значения тому, что делает их мать, и не моделируют ее поведение. В результате они не усваивают более детализированные схемы домашних работ, которыми овладевают представительницы женского пола» (С. 346).

Приведенная цитата отражает чисто феминистский подход к выполнению семейных обязанностей. Автора почему-то не беспокоит, что девочки не придают большого значения тому, что делает отец, и не формируют у себя навыки ремонт-

ных и строительных работ, умения разбираться в автомашине, электробытовой технике и т. п.

В действительности опросы семейных пар показывают другое. По данным Л. И. Артемьевой (2007), супруги считают, что основными семейными функциями мужчин являются ремонт квартиры и бытовой техники, финансовое обеспечение семьи. Женщины же должны в основном быть заняты в хозяйственно-бытовой сфере и основными своими задачами считают мытье посуды, уборку и покупку продуктов. Такое распределение обязанностей характерно как для мужчин, так и для женщин вне зависимости от видов брака (официального или гражданского).

А. В. Петровский привел на страницах газеты «Известия» такой пример. «Снимался научно-популярный фильм, посвященный взаимоотношениям в семье. Он так и назывался: "…И счастья в личной жизни". Перед съемочной группой стояла задача выявить характер распределения обязанностей в семье. Конечно, можно было задавать напрямую вопросы, но психологи хорошо знают, что ответам на такие вопросы не очень-то можно доверять — нередко желаемое выдается за действительное. Тогда мы решили действовать через ребятишек. В детском саду была предложена "игра". Малышам дали множество цветных картинок, изображавших предметы домашнего обихода: кастрюли, телевизор, молоток, тарелки, кресло, магнитофон, мясорубка, иголка, газета, пылесос, сумка-авоська с продуктами, и просили их отобрать "папины картинки" и "мамины картинки". И сразу все стало ясно. Для папы многие, очень многие малыши составляли "джентльменский набор": телевизор, газета, кресло, тахта и иногда — молоток и гвозди. Мамам оставалось все остальное: кастрюли, тарелки, пылесос, мясорубка, авоська и прочее. На экране этот отбор вещей выглядел впечатляюще. Но о каком же семейном коллективе можно говорить, если отец после работы подремывает под телевизор с газетой на коленях, а мать отрабатывает свою вторую трудовую смену? Дети наблюдают это и делают выводы…»

В. Т. Лисовский, 1986 С. 101.

По дороге в спальню…

Муж и жена смотрят телевизор вечером, жена говорит: «Я устала, уже поздно, пойду-ка я спать».

По пути в спальню она заходит на кухню приготовить бутерброды на завтрашнее утро, выкидывает остатки попкорна, вытаскивает мясо из холодильника для завтрашнего ужина, убирает сахар, кладет вилки и ложки на место, оставляет кофе в кофеварке на утро.

Она кладет мокрую одежду в сушилку, грязную одежду в стирку, гладит рубашку и находит пропавший свитер. Она поднимает газеты с пола, складывает игрушки, кладет телефонную книжку на место. Она поливает цветы, выкидывает мусор, вешает сушиться полотенце. Останавливаясь около письменного стола, она пишет записку в школу, проверяет, сколько денег в кошельке, убирает книжку с кресла. Она подписывает открытку с днем рождения для друзей, пишет список продуктов, которые надо купить в магазине. Затем она смывает косметику.

Муж кричит из комнаты: «Я думал, ты пошла спать…», она отвечает: «Я и иду…» Она наливает воду для собаки в миску, убирает за кошкой, затем проверяет двери. Она заходит посмотреть на детей, выключает у них лампу, собирает грязную детскую одежду, спрашивает, сделали ли они домашнее задание на завтра. В своей комнате

она готовит одежду для себя на завтра. Затем добавляет три вещи, которые надо будет сделать завтра, в свой список.

В это самое время муж выключает телевизор и говорит сам себе: «Ну все, я иду спать» — и идет.

Источник: Посиделки. 1999. № 7–8. С. 16.

По данным О. Б. Березиной (2010), молодые супруги представляют свое взаимодействие следующим образом: при принятии решений 83% опрошенных считают, что супруги должны договариваться друг с другом; 14% думают, что каждый должен отвечать за свою сферу в семье, а 11% возлагают принятие решений на мужа. При распределении обязанностей 58% опрошенных считают, что оба супруга должны и работать, и вести хозяйство; 29% считают, что жена может по желанию работать, но бóльшую часть дел по хозяйству должна взять на себя, добавляя, что при этом не исключается активная помощь мужа; 11% считают, что работать должен муж, а жена должна заниматься домашним хозяйством.

Реальное распределение домашней работы. По данным зарубежных исследований, работающие жены выполняют в среднем 69% домашних дел (Ш. Берг, 2001).

Сходные данные получены и отечественными учеными (О. Дудченко с соавт., 1995) (табл. 5.4).

Таблица 5.4. Затраты времени (часов в неделю) на домашний труд (работающее население) в СССР

Годы, регионы	Мужчины	Женщины
1923–1924 (большие города Европейской части СССР)	13	34
1936 (там же)	12	34
1965–1968 (там же)	12	27
1967–1970 (там же)	10	27
1980 (Западная Сибирь)	13	32
1982 (Керчь)	12	28
1986 (Псков)	15	27

Немаловажно и то обстоятельство, что домашние дела у женщины являются каждодневными (приготовление еды, мытье посуды, уход за ребенком и т. п.), в то время как домашние обязанности мужчин носят эпизодический характер (сделать ремонт, перенести тяжелую вещь и т. п.) и позволяют им более свободно распоряжаться своим временем.

С самого детства родители внушают девочке: будь независимой, гордой, требовательной, получай образование, ищи интересную, любимую работу. Все правильно. А вот готовить к тому, что придется стать женой, матерью, хозяйкой, некоторые родители забывают...

«С детства меня воспитывали, как мальчишку. Командир отряда, председатель совета дружины, комсорг класса — все это я. Со школы привыкла быть лидером, при-

выкла руководить. О том, что я буду хозяйкой дома, женой, матерью, ни в школе, ни в институте мне никто ни разу не напомнил. Результат налицо: до сих пор не люблю готовить, хотя за плечами 2,5 года супружества. Мне повезло: у меня умный, понимающий и помогающий во всем муж. Но, боже мой, до чего же трудно ему со мной бывает! Ведь профессионал я только на работе, а дома — неумеха. Нина Р».

В. Т. Лисовский, 1986. С. 79.

В течение года группа статистиков записывала, сколько работы выполняет одна домохозяйка, которая заботится о муже и двоих детях. Результаты оказались поразительными.

За год она перемывает 18 тысяч ножей, вилок и ложек, 13 тысяч тарелок и три тысячи кастрюль и сковородок. Она не только моет эти приборы, но и достает их из шкафа, ставит на стол, убирает обратно и, таким образом, переносит груз общим весом примерно 5 тонн.

С помощью специальных устройств измерили и расстояние, которое приходится преодолевать домохозяйке за день. Если семья живет в обычной двухкомнатной квартире, то домохозяйка делает в среднем около 10 тысяч шагов в день, а если в доме с усадьбой, то больше 17 тысяч шагов. Если к этому добавить еще хождение на рынок, то за год ей приходится пройти путь почти в 2 тысячи километров.

Источник: Знание — сила. 1982. № 6. С. 33.

По данным Е. В. Фотеевой (1987), чаще помогают женам молодые мужья и с более высоким уровнем образования. При этом, когда дети достигают школьного возраста, помощь женам значительно уменьшается, а часто и прекращается. Вообще же, отмечает Е. В. Фотеева (1990), существует стереотипная дифференциация образов «хорошего мужа» и «хорошей жены»: муж чаще рассматривается как добытчик, а жена — как хранительница семейного очага.

5.7. Муж как «денежный мешок»

В обществе сложилось мнение, что одним из признаков мужественности является хорошее финансовое положение мужчины. Именно с финансовой точки зрения мужчины оцениваются многими женщинами. Б. Бейли (Baily, 1988) пишет о том, что процесс ухаживания мужчины за женщиной в США всегда держался на деньгах. Подразумевается, что во время свидания тратить деньги должен мужчина. Если он этого не делает, то может оказаться в глазах женщины второсортным кавалером. Существенным фактором в выборе супруга у женщин является то, насколько будущий муж может материально обеспечить семью, поэтому на Западе женщины предпочитают богатых. Берн и Лэвер (Burn, Laver, 1994) выявили совпадение взглядов взрослых мужчин и женщин относительно того, что мужчина должен зарабатывать много денег.

Многие социологи, занимавшиеся анализом гендерных отношений и гендерных ролей в современной России, отмечают своеобразный ренессанс патриархальной семейной модели <...> Это подтверждается популярностью в России глянцевых

«женских журналов» и латиноамериканских сериалов, воспроизводящих подобные семейные отношения, а также практически полной индифферентностью российских женщин к проблемам женского равноправия (Б. Пфау-Эффингер, 2000).

«Патриархальность» экономических установок современных россиян выразилась в том, что женщины видят свою экономическую роль скорее в расходовании денег, чем в их заработке, и отказываются воспринимать как инструмент власти и престижа. Мужчины же, наоборот, признают свою роль добытчика, зарабатывающего деньги и именно поэтому имеющего власть ими распоряжаться. Обе эти установки одинаково чреваты внутренними и внешними конфликтами, вызывающими тревогу. Женщина, легкомысленно относящаяся к зарабатыванию денег и конструирующая свою гендерную идентичность в процессе потребления определенных товаров (одежды, косметики и т. п.), попадает в зависимость от мужчины, который ее содержит. Мужчина же, считающий способность зарабатывать деньги признаком своей гендерной состоятельности (власти, статуса, уважения), попадает в зависимость от экономических обстоятельств, которые не всегда позволяют ему подтвердить свою состоятельность. В целях уменьшения возникающего когнитивного диссонанса они прибегают к различным стратегиям. Женщины пытаются восстановить контроль над ситуацией через иррациональное потребление (расточительство) и последующее раскаяние и самообвинение. Мужчины пытаются сохранить самоуважение, отрицая значение денег или скрывая свое материальное положение от окружающих.

А. Б. Фетько, 2004. С. 275–276.

Однако возложение на мужа роли добытчика приводит ко многим негативным явлениям (Pleck, 1985).

1. Выбор высокооплачиваемой работы может не совпадать с профессиональными интересами мужчины: очень часто такая работа ему не нравится.
2. Вследствие работы днем и ночью ради зарабатывания больших денег у мужчин ослабевает контакт со своими детьми. Например, в Японии, где понятие мужественности связано с полной самоотдачей на работе, отцы проводят со своими детьми в среднем 3 минуты по будним дням и 19 минут по выходным (Ishii-Kuntz, 1993). В связи с этим часто встречаются люди, которые считают, что в детстве они были лишены отцовской любви (Kilmartin, 1994).
3. Когда мужчина сознает, что несколько человек зависят от него экономически и он должен оправдывать ожидания семьи, это сильно давит на его психику. Вместе с ростом семьи он должен увеличивать и объем и время работы, чтобы зарабатывать больше. Такой стиль жизни часто приводит к появлению обусловленных психическим и физическим напряжением патологических симптомов.

5.8. Типы жен и мужей

М. С. Мацковский (1978) выделяет три типа жен. Первый тип — *жена-хозяйка*, для которой важнее всего семья — муж, дети, дом. Она огромную часть времени уделяет уходу за детьми, домашнему хозяйству. Главные ее помыслы в том, чтобы хозяйство велось экономно, чтобы в квартире было чисто и уютно, чтобы

дети были вовремя и вкусно накормлены, хорошо одеты. Она живет интересами своих близких, и для нее производственные успехи мужа, школьные успехи детей куда важнее ее собственных успехов. Слово мужа в доме — закон, и во всем, кроме хозяйственных дел, его авторитет признается неукоснительно. Однако при этом она не успевает как следует следить за собой, мало читает, редко ходит в кино, ее культурные запросы, сначала по необходимости, а потом и в силу привычки, ограничиваются телевизионными передачами. В гости она ходит только с мужем, за столом молчит или обсуждает с женщинами хозяйственные вопросы.

Второй тип — *жена-возлюбленная*. Этот тип встречается намного реже, в основном в семьях с небольшим стажем замужества. Эта женщина все делает для того, чтобы нравиться мужу и его знакомым. Она тщательно следит за собой. Для нее очень важно, чтобы муж считал ее привлекательной женщиной и интересным человеком. Она тоже живет интересами мужа, но главное внимание уделяет его духовным запросам. Для хозяйства у нее остается мало времени, сил, да и желания его вести у нее немного. В ее доме всегда много гостей, тратится много денег, которые в основном зарабатывает муж, — и окружающим кажется, что она живет с мужем легко и беззаботно. Жена-возлюбленная, отдавая все свои силы и способности преуспеванию мужа, ждет от него в ответ рыцарского поклонения, цветов, подарков, комплиментов и постоянного внимания к ее желаниям, а нередко и капризам. Сложности и конфликты в таких семьях возникают из-за того, что мужу приходится слишком много работать, и из-за изменений в укладе семьи, связанных с рождением ребенка.

Третий тип — *жена-товарищ*. Эта женщина предана работе так же, как и ее муж. Ее интересы намного шире интересов семьи, у нее есть свои друзья, увлечения. По всем вопросам она имеет собственное мнение и нередко дает мужу полезные советы. Им интересно разговаривать друг с другом, потому что оба живут полной жизнью. Но такая жена не хочет брать на себя львиную долю домашних дел, а будет настаивать, чтобы они делились поровну. Она не всегда может так же горячо сопереживать мужу в его производственных делах, как жена-возлюбленная, поскольку у нее хватает собственных забот. Делая все для детей, она старается сэкономить время для других занятий. Как видим, у каждого типа жены есть и преимущества, и недостатки.

Существует несколько классификаций моделей поведения супругов. Например, по классификации С. С. Либиха (1997), выделяются следующие типы для мужчин:

- «мужчина-отец» — человек, имеющий потребность в том, чтобы женщина преклонялась перед ним, была «второй скрипкой», слабее его физически, возможно, младше, неопытнее;
- «мужчина-мужчина» — этот тип делится на два подтипа: активный и агрессивный и пассивный, нуждающийся в агрессивности женщины. Первый тип хорошо физически развит, напористый, грубоватый, может причинять женщине боль. Второй тип считает себя недостойным женщины, боготворит ее, предпочитает агрессивных женщин;
- «мужчина-сын» — молод, инфантилен, физически слаб, хочет, чтобы его «пожалели», капризен, жеманен, ждет от женщины активности и опеки.

Женщины условно подразделяются на следующие типы:

- «женщина-мать» — старается «спасти», поддержать, воспитать. Может идти на сближение с алкоголиками, психопатами, неудачниками. Для нее привле-

кательными факторами могут быть непрактичность, болезненность, отсутствие красоты;

- «женщина-женщина» — выделяется два подтипа: пассивный и активный. Женщины пассивного типа склонны к самопожертвованию, покорности, перенимают тактику мужчины в половой жизни, но отрицательно реагирует на его слабость, пассивность. Женщины второго типа активны в выборе партнера, в ласках, могут подчеркивать неумение мужчины, причинять боль;
- «женщина-дочь» — обычно моложе мужчины, ей скучно со сверстниками, могут нравиться признаки старения (морщины).

Сопоставляя данные типы, можно сказать, что сочетание некоторых из них может быть гармоничным («мужчина-отец» и «женщина-дочь», «мужчина-сын» и «женщина-мать», «мужчина-мужчина» и «женщина-женщина») или представлять собой определенную дисгармонию в сексуальных ожиданиях.

Кроме того, комбинация разных типов личности, когда направленность личности супругов не совпадает, может привести к различным супружеским конфликтам, которые, в свою очередь, отражаются на отношении с детьми. Например:

- супруг, ориентированный на равноправие, ожидает равных прав и обязанностей;
- романтический партнер ожидает душевного согласия, обилия романтических символов;
- «родительский» супруг с удовольствием будет заботиться о другом и воспитывать его, если он занимает «детскую» позицию;
- «детский» приносит спонтанность, радость, проявляет слабость, ожидает заботы;
- рациональный подавляет эмоции, может ошибаться в оценке чувств супруга;
- товарищеский принимает тяготы повседневной жизни нормально, не склонен к романтике, хочет разделить жизнь с другим;
- независимый сохраняет в браке дистанцию, стремится избегать интимности, настаивает на уважении к его требованиям.

Таким образом, на то, как будет функционировать семья, влияет наличие или отсутствие каких-либо дисгармоний во взаимоотношениях супругов.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 150–151.

5.9. Семья и работа в жизни женщины

В последние десятилетия произошло некоторое изменение установок в отношении работающих женщин, а также уменьшение доли женщин, отдающих предпочтение роли домохозяйки. Так, по данным опроса в США, проведенного в разные годы, было выявлено, что в 1974 г. остаться дома хотели 60% женщин, а работать — 35%, в 1980 — соответственно 51 и 46%, в 1985 г. — 45 и 51%. Последнее соотношение сохранилось и в начале 1990-х гг. В действительности же количество семей, в которых муж работает, а жена ведет хозяйство и воспитывает двоих и более детей, значительно меньше — около 7%.

Среди женщин можно выделить две ярко контрастирующие между собой группы: те, кто ориентирован на карьеру, и те, для которых работа — не главное в жизни. Для одних ведение домашнего хозяйства — значимое, приносящее удовлетворение занятие. Для других — обременительная необходимость. В ходе широкого опроса женщин было обнаружено: самоуважение, удовлетворенность жизнью и самовос-

приятие у ориентированных и не ориентированных на карьеру женщин резко различаются (Pietromonaco et al., 1987). Среди тех, кто охарактеризовал себя как ориентированных на карьеру, работавшие полный рабочий день были вполне довольны собой. Женщины, имеющие неполную занятость, трудящиеся на временной работе или занимающие должности ниже своей квалификации, были не слишком довольны собой, меньше уважали себя и скромнее оценивали свои достоинства. У женщин, не считавших себя ориентированными на карьеру, результаты были противоположными. Их самоуважение и удовлетворенность жизнью не были связаны со временем занятости на работе. Эти женщины согласились с такими утверждениями, как: «Я не могу представить себе полноценной жизни без детей» и «Я бы отказалась от работы, которая не позволяла бы мне проводить достаточно времени со своей семьей».

Г. Крайг, *Д. Бокум,* 2004. С. 638–639.

Е. Ф. Молевич с соавторами (1997) показано, что около половины опрошенных горожанок считают работу и семью важными для себя в равной степени. При этом 25% предпринимательниц-руководителей считают, что работа для них важнее, чем семья, и только 13% отдают предпочтение семье. Чуть больше ориентированы на семью женщины — руководители организаций (22,5%). В остальных группах семья как сфера реализации основных жизненных интересов явно преобладает.

Некоторые исследователи считают, что типичная для женщин нашей страны ситуация «двух волов» — в профессиональной деятельности и в быту, когда работа по дому подобна «второй смене» — столь критическая, что может быть воспринята как пример гендерного неравенства (Т. К. Арефьева, 2000; Н. Л. Вислова, 2000; Т. М. Демиденко, 2000). При этом они приводят следующие причины такого положения:

1. Представление о том, что женщина прежде всего домохозяйка, хранительница домашнего очага, имеет в патриархальной культуре очень глубокие корни. Большинство женщин усваивают эту норму с детства как часть осознания своей «женственности», т. е. гендерной роли.
2. Следование традиционным гендерным ролям приводит ко многим формам различий между мужчинами и женщинами. Оба пола физически способны научиться готовить пищу или печатать на машинке, однако в большинстве обществ считается, что эти занятия должны выполнять женщины. Как заметила американский антрополог М. Мид, «мужчины могут стряпать, ткать, одевать кукол или охотиться на колибри, но если такие занятия считаются мужскими, то все общество, и мужчины и женщины, признают их важными. Если то же самое делают женщины, то такие занятия объявляются менее существенными».
3. Социолог Т. Парсонс утверждает, что разделение труда между полами в семье оправдывается тем, что женщины биологически более приспособлены к заботе о других. Поэтому их участь — материнство и «экспрессивная» роль.
4. «Домохозяйство» стало ассоциироваться преимущественно с женщинами лишь после начала индустриализации, когда место работы и место жительства оказались разнесенными в пространстве. Сложилось своего рода новое разделение труда, при котором мужчины смогли посвятить себя преиущественно оплачиваемой работе благодаря тому, что женщины избавили их от большей части домашних обязанностей. Когда мужчины «ушли из дома», домашнее хозяйство стало преимущественно «потребительским», а не «производящим». Заботы о его поддержании легли на тех, кто не работает, — точнее, на тех, чей труд «невидим», не считается таковым.

Домашняя работа, как правило, не оплачивается и не считается «настоящей работой». Лишь в 70-х гг. XX столетия она стала рассматриваться социологами именно как работа, столь же необходимая для функционирования социума, как и общественное производство. Подсчитано, что объем домашней работы равен трети ежегодного валового продукта во всем мире, хотя такая работа никак не оплачивается и считается, что женщина «не работает». В то же время домашняя работа воспринимается женщинами не как «времяпрепровождение», но именно как работа.

П. И. Дынин, 2003. С. 300–301.

С распределением обязанностей в семье, когда муж зарабатывает деньги, а жена занимается домашним хозяйством и детьми, согласны 41% женщин. Лишь 13% женщин признали это ненормальным явлением. Для них работа является ценностью, от которой они не хотели бы отказываться. Среди предпринимателей таких женщин 20%, но и среди них три четверти считают, что ситуация, когда женщина ограничивает свои функции домашним хозяйством, приемлема. Это свидетельствует о том, что патриархальность сознания характерна для всех статусных групп российских женщин. Однако тот факт, что подавляющее число женщин (85%) признает нормой патриархальную семью, скорее всего, свидетельствует о том, что их заявления во многом носят декларативный характер.

Так, только 32% женщин согласились бы оставить работу и целиком посвятить себя семье, если бы имели достаточную материальную обеспеченность (среди них есть и такие, кто работает, «чтобы развеять скуку», иметь общение с людьми, которые нравятся), а еще 25% согласны бросить работу при определенных обстоятельствах, но с некоторым сожалением. Наконец, 42% женщин не согласились бы бросить работу (среди предпринимательниц таких больше — 60%, а среди малоквалифицированных работниц значительно меньше — 18%).

Занятость женщин работой вне дома зависит от наличия детей, их возраста, наличия мужа и его взгляда на устройство семьи (рис. 5.3).

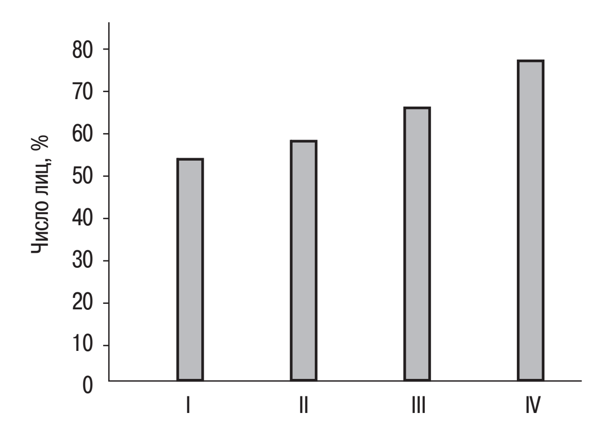


Рис. 5.3. Количество работающих женщин США в зависимости от семейных факторов, %.
I — женщины с детьми младше 3 лет; II — матери, имеющие детей дошкольного возраста; III — замужние женщины, имеющие детей до 18 лет; IV — разведенные женщины с детьми

По данным Е. Ф. Молевич с соавторами, женщины, имеющие детей, склонны считать семью более важной, чем те, кто не имеет детей. Так, 65% молодых жен, имеющих детей, считают предпочтительным для себя не работать и заботиться о семье. Такого же мнения придерживается 81% их мужей (Т. А. Гурко, 1996). Работе отдают предпочтение преимущественно те женщины, которые считают свою профессию престижной.

Впервые о проблеме домашних хозяек заговорили в США, где в послевоенные годы 80% женщин, выходя замуж, автоматически становились домохозяйками. В вышедшей в 1963 г. книге Б. Фриден «Мистика женственности» стереотип женщины из популярных журналов и радиопередач сопоставлялся с результатами опроса типичных американских домашних хозяек. Оказалось, что материальное благополучие домашних хозяек из среднего класса не компенсировало женщинам, в большинстве своем получившим образование в колледже, отсутствие психологического комфорта, чувства неудовлетворенностью жизнью (Frieden, 1963).

В 1970-х гг. произошел пересмотр сложившихся стереотипов, в это время в средствах массовой информации появился образ энергичной, преуспевающей профессионалки, сохраняющей при этом привлекательность и очарование. К 1980-м гг. существенно уменьшился престиж замужней домашней хозяйки с детьми (Leslie, Leslie, 1980). Несмотря на это, от 10 до 20% женщин в разных странах все же предпочитали быть «домашними женами».

В России начиная с 1990-х гг. девушки стали чаще говорить об отказе от собственной карьеры в пользу удачного замужества и возможности не работать. Но этот выбор несет с собой новые проблемы. Исследования в США показали, что, в то время как часть женщин находит удовлетворение в роли домохозяйки, в целом удовлетворенность жизнью, включая самооценку и чувство собственной значимости, выше у работающих женщин. Годы, посвященные только заботам о семье, лишают женщину ощущения самостоятельности и компетентности, приводят, как правило, к потере собственного Я, нередко к алкоголизации, психическим и сексуальным расстройствам, суициду.

В России с 1990-х гг. нарастание агрессивных форм борьбы в бизнесе и в политике проявляется в новой волне переподчинения женщины мужчине в семьях бизнесменов. В настоящее время типичен конфликт, когда мужчины в семьях предпринимателей жестко заявляют о своих правах, а женщины стремятся реализовать стереотипы семейной жизни, свойственные советскому периоду.

Наше исследование семейных проблем жен предпринимателей (как работающих, так и неработающих) в возрасте от 22 до 47 лет показало, что их основными ценностями-целями являются: здоровье, любовь, материально обеспеченная жизнь, уверенность в себе. Счастливая семейная жизнь занимала промежуточный седьмой ранг. Отвергалось творчество, познание, счастье других, удовольствия. Удовлетворенность браком оказалась достаточно низкой. Она коррелирует с такими инструментальными ценностями, как исполнительность, терпимость, отрицательно — с эффективностью в делах <...>

По данным исследования, ограниченность женщин рамками семьи коррелирует с ощущением самопожертвования и, наоборот, более широкий круг интересов снимает у женщин ощущение жертвы.

Т. В. Андреева, 2010. С. 266–267.

На Западе распространен взгляд, что домашний труд женщины и выполнение ею роли хранительницы домашнего очага непрестижны. Согласно полученным

Бэтти Фридан (Friedan, 1963) данным, неудовлетворенность своим положением испытывают даже те женщины, чьей мечтой всегда была роль жены и матери. «Жить в других» — это не то же самое, что жить самому. Домохозяйка оказывается «выброшенной за борт», она стоит в стороне от важнейших событий в жизни людей и поэтому не чувствует себя полноценным человеком. Любовь, дети и дом — это хорошо, но это еще не весь мир.

Ф. Кросби (Crosby, 1991) сетует на то, что до сих пор продолжается идеализация материнства, и утверждает, что существует чуть ли не заговор молчания относительно того, каким тяжелым делом оно в действительности является. Для фрустрации, переживаемой многими женщинами-домохозяйками, К. Таврис и К. Оффир (Tavris, Offir, 1997) ввели даже специальный термин — *синдром домохозяйки*. Рост числа работающих женщин укрепляет распространенное в обществе представление, что те, кто остается дома, ведут праздную и беспечную жизнь, и это еще больше увеличивает неудовлетворенность домохозяек. Не случайно у них найдены более низкие самооценки, чем у работающих женщин (Shaver, Freedman, 1976). Утверждается, что сидящие дома женщины больше склонны к депрессии, чем работающие на производстве (Gove, 1972; Aneshensel,1986). Анализ исследований, посвященных психическому здоровью работающих женщин, показал, что они более здоровы, чем домохозяйки (La Croix, Haynes, 1987). Другие авторы отмечают, однако, что польза работы для здоровья более очевидна, когда женщина не замужем и без детей или когда муж помогает по хозяйству, а также если она работает в доброжелательной обстановке (Repetti et al., 1989). Если женщины чувствуют, что их способности недооцениваются начальством, то они менее здоровы, чем женщины, выполняющие «достойную» работу (Ickovics, 1989). Впрочем, было бы странно, если бы было наоборот. Кроме того, некоторые авторы полагают, что менее здоровые женщины просто не идут работать.

Считается, что работающая жена имеет ряд выгод, не только материальных, но и психологических. Первая из них — социальная поддержка, получаемая женщиной на работе. Она может обратиться к коллегам за советом, получить от них эмоциональную поддержку, найти в их лице друзей. Вторая — работа является источником повышения самоуважения и даже способом сохранения самообладания при возникновении дома конфликтов (Rodin, Iskovics, 1990). Третья — работа является «отдушиной» в случае неудачи при осуществлении одной из многих ролей, которые взрослый человек играет в своей жизни. Так, успешно работающая женщина может меньше расстраиваться, если в ее семье имеются какие-то неурядицы. Исследования показывают, что работающие женщины больше довольны своим домом и семейной жизнью, чем жены-домохозяйки (Burke, Weir, 1976; Walker, Wallston, 1985; Crosby, 1991). Имеются также данные, что работающие жены имеют больший вес в семье, чем сидящие дома (Beckman, Houser, 1979; Crosby, 1982). Работающие женщины считают, что в их положении гораздо больше достоинств, чем недостатков (Baruch, Barnett, 1987). Отсюда вроде бы только один выход — идти женщинам работать.

Однако на Западе относительно домохозяек имеются и другие мнения. Шихан (Shehan, 1984), например, пишет, что хотя неработающие жены и находят свои домашние обязанности скучными и изолирующими от общества, это не заставляет их страдать от психологического дискомфорта, поскольку роль домохозяйки

оставляет достаточно времени для увлечений и общественной жизни в различных клубах и организациях. Ферри (Ferree, 1987) указывает, что домашний труд вознаграждает радостью от сделанного для любимых людей, удовлетворением от хорошо выполненной работы. Выявлена прямая зависимость между степенью удовлетворенности женщины своей ролью дома и на работе и тем, какое значение она придает этой роли. Так, работающие женщины, которые считали, что их доход важен так же, как и доход мужа, имели большую удовлетворенность, чем работающие женщины, которые не были уверены, что их работа нужна.

Но и на работающую женщину в обществе часто смотрят косо. Причем негативный взгляд на такую женщину сохраняется не только у многих мужчин, но и у значительной части женщин, что типично для России. В исследовании, проведенном Л. Ю. Бондаренко (1997), две трети мужчин и половина женщин согласились с «естественным женским предназначением», т. е. ролью домохозяйки; 51% мужчин и 37% женщин считают, что занятость последних на работе негативно влияет на воспитание детей; 40% мужчин и столько же женщин полагают, что между работой женщин и ростом преступности в обществе имеется прямая зависимость; 50% мужчин и 25% женщин осуждают женщину, работающую ради собственной карьеры.

Т. А. Гурко (1983), изучавшая факторы стабильности молодой семьи в крупном городе, пришла к выводу, что важным является согласованность мнений супругов о том, в какой степени жена должна посвятить себя профессиональной деятельности, а в какой — семейным обязанностям. От решения этого вопроса зависит стиль отношений в семье — традиционный или современный и устойчивость семьи. Совпадение мнений в удачных браках было выявлено Т. А. Гурко в 74%, а в неудачных — лишь в 19%. Мужчины чаще, чем женщины, отстаивают традиционные взгляды, особенно в неуспешных браках. Среди опрошенных в 1991 г. вступающих в первый брак молодоженов 53% невест и 61% женихов считали, что «главное место женщины — дома» (Т. А. Гурко, 1996).

Несмотря на то что в настоящее время у представителей западной культуры отношения мужчин и женщин в семье стали более равноправными, во многих случаях в худшем положении оказывается жена, особенно если она работает. Большому числу работающих женщин и имеющих малолетних детей (по данным М. Е. Баскаковой (1995), около 30%) не удается достичь равновесия между семьей и профессиональной деятельностью. Эти женщины постоянно находятся в конфликтной ситуации, разрываясь между домом и работой. У работающих жен часто возникает особая разновидность психической напряженности, получившей название *синдрома деловой женщины*, в большей степени он выражен у матерей-одиночек и выражается в чувстве вины.

Чувство вины работающих жен. В последние десятилетия этот вопрос стал объектом пристального внимания психологов. Вина является следствием внутриличностного конфликта, когда женщина стремится соответствовать ролям хранительницы семейного очага и хорошего профессионала. Так, по данным Э. Е. Новиковой с соавторами (1978), 90% опрошенных женщин оценивают свои семейные и профессиональные роли как одинаково значимые. Эти две роли предъявляют к женщине противоречивые требования, и часто им просто не хватает физических и психических ресурсов, чтобы хорошо исполнять и ту и другую роль.

Понимая это, женщина начинает переживать вину перед детьми, мужем, перед начальством на работе (Дж. Виткин, 1996; Berg, 1986; Barling, 1990), что может вылиться в психосоматические симптомы.

Чувство вины перед семьей заставляет женщину меньше внимания обращать и на себя, так как другие (дети и муж) остаются без ее внимания.

Чувство вины перед детьми (очевидно, особенно остро переживаемое, когда женщина после рождения ребенка возвращается на работу и как бы покидает его) продуцирует определенные паттерны поведения с ними, в частности — сверхкомпенсационное поведение, которое Л. Хоффманом было названо подавляющей любовью. Сверхкомпенсация принимает разные формы. В одном случае мать, придя вечером с работы, пытается компенсировать ребенку весь день своего отсутствия плотным общением и заботой, выполнением всех его желаний, не давая возможности ему расслабиться. Вечером большинство детей после такой материнской опеки становятся психически «издерганными». Другая форма сверхкомпенсации — покупка ребенку большого количества игрушек, особенно если мать была в командировке или задержалась с работы. Б. Берг называет такое поведение поведением для себя, так как игрушки нужны не столько ребенку, сколько матери, пытающейся загладить таким путем свою вину. Все это приводит в конечном итоге к неправильному воспитанию ребенка, к развитию у него несамостоятельности, тревожности и другим личностным искажениям.

> Сейчас дети попали под жернова самой страшной болезни — женского тщеславия, которое проявляется в том, что женщины бегут на работу потому, что там легче, чем дома, — только бумаги разложишь, а уже кофе, чай.
>
> *К. Раш* // Правда. 1989. 22 февраля.

Считается, что переживание вины делает женщину как мать менее эффективной. Ребенок, поняв, что мать испытывает перед ним вину, начнет манипулировать ею, специально вызывать у матери это эмоциональное переживание, что, в свою очередь, может вызвать у матери гнев и даже ненависть к ребенку. К. Борман с соавторами (Borman et al., 1984) утверждают, что когда женщина винит себя за то, что она недостаточно хорошо справляется со своими материнскими обязанностями, ее общение с ребенком очень часто сопровождается многочисленными вспышками «беспричинного» гнева.

В отношениях с супругом чувство вины у работающей женщины может проявляться в отказе от помощи мужа в домашних делах. Женщина не просит мужа о помощи, чтобы «не разочаровать» в своих способностях хозяйки дома. В то же время мужья, положительно относящиеся к работе жены, чаще оказывают ей помощь по дому, чем те, кого раздражает роль жены, приносящей в дом деньги (Hood, 1986; Perry-Jenkin, Crouter, 1990). По данным Ю. Е. Алешиной и Е. В. Лекторской (1989), вина у жены выражена тем меньше, чем лучше относится муж к профессиональной деятельности жены и чем более супруги удовлетворены своим браком. Таким образом, ролевой конфликт женщин снимается за счет «дома».

Удовлетворенность работой тоже способствует снижению чувства вины. Поэтому важными факторами снятия синдрома деловой женщины являются морально-

психологический климат, в котором женщине приходится жить и работать, а также наличие поддержки и помощи со стороны друзей (McBride, 1990).

Итак, ситуация в семье, где есть дети, когда работают оба супруга, имеет некоторые преимущества: бюджет семьи становится большим, что позволяет полнее удовлетворять материальные и духовные потребности, работающие жены более удовлетворены своей супружеской жизнью, чем домохозяйки. Однако ситуация, когда работают оба супруга, имеет и недостатки, связанные прежде всего с ролевыми конфликтами (профессиональные планы супруга могут вступать в противоречие в связи с необходимостью зарабатывать больше денег, в связи с нехваткой времени на отдых или на творческую работу из-за необходимости уделять большее внимание детям и т. д.). Возникает напряжение и по поводу того, чья профессиональная карьера важнее — мужа или жены. Неудивительно, что в семьях, где работают оба супруга, недовольство супружеской жизнью выражается чаще, чем в семьях, где жена не работает (Staines et al., 1986).

Это напряжение в семье частично можно снизить благодаря гибкому графику работы обоих или одного из супругов.

5.10. Удовлетворенность супругов браком

По данным Т. В. Андреевой и Ю. А. Бакулиной (1996), удовлетворенность мужчин и женщин браком в среднем одинаковая, причем у мужчин она не связана со степенью традиционности их представлений о распределении ролей в семье; у женщин же между удовлетворенностью браком и традиционными представлениями связь обнаружена, хотя и слабая.

> Исследование показало достаточно высокую удовлетворенность браком у большинства молодых матерей, причем в семьях с эгалитарным распределением ролей удовлетворенность отношениями у женщин выше, чем в семьях с традиционным.
>
> *Андреева Т. В.*, *Кононова А. В.* 2002. С. 203.

О. В. Шишкина (1998) в соответствии с данными, полученными ею на супругах, проживших в браке 16–17 лет, утверждает, что у мужей удовлетворенность браком выше, чем у жен. Это же отмечают О. С. Айшпур и С. В. Артамонов (2002): ролевые ожидания в браке удовлетворены в большей степени у мужчин, чем у женщин. Такой же факт выявлен и Е. Н. Червонцевой (2010), которая объясняет это тем, что, во-первых, в семьях часто наблюдается несправедливое распределение семейно-бытовых обязанностей между супругами и, во-вторых, для женщин важнее соответствие между реальным и идеальным представлением о супруге, чем для мужчин. Возможно, это расхождение в результатах связано с различным стажем супружеской жизни в обследованных разными авторами выборках, а может быть, дело в том, что, как показала О. А. Добрынина (1993), женщины более критичны в оценке социально-психологического климата в семье, чем мужчины. По оценкам женщин, главными для стабильного брака факторами являются: справедливое распределение бытовой нагрузки между супругами, полноценный отдых в семье, сексуальная гармония, взаимопонимание с детьми, удовлетворенность

психологической атмосферой, общением, дружеская расположенность и забота. У мужчин имеется другой идеал: общность интересов, в том числе — сексуальных.

По данным Е. В. Телепениной (2003), женщины среднего зрелого возраста отмечают шесть видов своей «несвободы» в браке: 1) финансовая зависимость от супруга; 2) несоответствие ожиданиям супруга; 3) чрезмерный контроль со стороны супруга; 4) невозможность выразить свое мнение; 5) привязанность к выполнению бытовых обязанностей; 6) психологическая зависимость от супруга. Все женщины, отметившие присутствие у себя той или иной «несвободы», обладают слаборазвитой волевой сферой.

Женщины, по данным О. В. Шишкиной, более ориентированы на семью, но менее удовлетворены ею, мужчины же, наоборот, менее ориентированы на семью, но более ею удовлетворены. У высокоудовлетворенных браком женщин реальный партнер в целом соответствует идеалу, а у низкоудовлетворенных — существенно отличается от идеала. У мужчин разрыв между реальным и идеальным представлением о супруге выражен в меньшей степени как среди удовлетворенных, так и среди неудовлетворенных браком. Таким образом, с точки зрения мужей, их жены более соответствуют идеалу семейной женщины, чем с точки зрения жен их мужья — идеалу семейного мужчины.

На удовлетворенность браком у мужчин главным образом влияет их ролевая адекватность в сфере социальной активности. Корреляция этих показателей высоко значима ($p < 0{,}01$). Наиболее удовлетворены браком те мужья, жены которых проявляют профессиональную активность именно в той степени, которой ожидает супруг. Причем чаще всего причиной недовольства мужа оказывается излишняя, с его точки зрения, деловая активность жены, а больше довольны браком те мужья, которые поощряют увлеченность жены работой.

На удовлетворенность браком молодых женщин мнение мужа об их профессиональной активности не оказывает такого серьезного влияния, женам важнее внешний вид супруга. Получена высокозначимая отрицательная корреляция ($p < 0{,}01$), свидетельствующая о том, что больше удовлетворена браком жена, которая находит, что ее супруг уделяет своему внешнему виду столько внимания, сколько она считает необходимым. Данные исследования говорят о том, что в среднем ролевая адекватность женщин по фактору внешней привлекательности достоверно ниже, чем мужчин ($p < 0{,}01$). Если жены заботятся о своей внешней привлекательности именно в такой степени, как этого от них ждут их мужья, то жены в среднем требуют от мужей более значительных усилий по поддержанию внешнего вида, чем те готовы прикладывать. Причем подобные несовпадения ожиданий жены с мнением партнера по фактору внешней привлекательности ведут к снижению удовлетворенности браком не только жены, но и ее мужа ($p < 0{,}05$). Таким образом, завышенные требования жен к внешнему виду мужей могут приводить к конфликтам в семье и к снижению удовлетворенности браком обоих супругов.

Кроме того, оказалось, что удовлетворенность супругов браком зависит от стажа совместной жизни в браке. Получена значимая отрицательная корреляция ($p < 0{,}05$) этих показателей: чем дольше женаты молодые супруги, тем меньше обычно они удовлетворены браком. В большей степени отрицательно стаж совместной жизни влияет на удовлетворенность браком женщин, в меньшей степени — мужчин.

Стаж совместной жизни в браке у опрошенных пар не превышал трех лет. Интересно было выяснить, какой возраст брачных отношений является критическим, когда у большинства супружеских пар появляются первые проблемы. Были получены

достоверные различия ($p < 0,05$) между удовлетворенностью семейной жизнью у пар, проживших в браке год и менее, и у пар, стаж семейной жизни которых больше года. Для того чтобы выяснить, какие факторы через год семейной жизни снижают удовлетворенность молодых супругов браком, было проведено сравнение пар с большим (больше года) и меньшим (год и менее) стажем совместной жизни в браке. Сравнительный анализ пар с большим и меньшим стажем семейной жизни позволил сделать вывод, что ролевая адекватность супругов в хозяйственно-бытовой сфере зависит от стажа брака <...> Через год брака у супругов обычно намечаются некоторые расхождения требований, предъявляемых мужем (женой) к участию партнера в организации быта, с установкой жены (мужа) на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства <...> Имеется прямая зависимость удовлетворенности супругов браком, стаж которого превышает один год, от оценки мужем (женой) значимости бытовой организации семьи. Наиболее благополучны через год после свадьбы те семьи, где организации быта уделяется большее внимание.

Проведенное исследование позволило выделить те сферы семейной жизни, расхождения установок партнеров по которым чаще всего приводят к снижению удовлетворенности браком у молодых супругов. Причинами конфликтов могут быть несовпадения взглядов супругов на деловую активность жены, завышенные требования жен к внешнему виду их мужей, а примерно через год после свадьбы — расхождения партнеров во взглядах на распределение обязанностей в организации быта семьи. Результаты исследования могут быть использованы для разработки диагностических и коррекционных методов психологического консультирования молодых семей.

О. В. Беловина, 2007. С. 90–91.

По данным Т. В. Андреевой и А. В. Толстовой (2001), наибольшая удовлетворенность браком, бесконфликтное распределение ролей складываются в тех семьях, в которых супруг является сангвиником, а супруга — меланхоликом. Их рисунки идеальной семьи ничем не отличаются от той семьи, в которой они живут сейчас. В парах холерик—сангвиник часто возникает борьба за власть друг над другом, супруги часто спорят, не могут прийти к единому мнению. В парах меланхолик—флегматик также наблюдается более низкая удовлетворенность браком, чем в парах с другим темпераментом. Очень сложные отношения возникают в парах холерик—меланхолик. Оба супруга несдержанны в своем поведении и высказываниях, но в то же время оба легкоранимы и тяжело переживают любые ситуации, в которых задевается их самолюбие. Авторы полагают, однако, что речь не должна идти о совместимости или несовместимости супругов по темпераменту. По их мнению, супруги при любом сочетании темпераментов улаживают конфликты и, следовательно, можно говорить только о разной степени удовлетворенности браком и о разных проблемах, присущих тому или иному сочетанию типов темперамента.

Согласно теории У. Тоумена, люди склонны выбирать брачного партнера по сиблинговому положению, которое должно быть дополнительным к их собственному сиблинговому положению. Когда это достигается, браки отличаются большей стабильностью и благополучием по сравнению с другими. Поэтому супружеские связи по порядку рождения могут быть комплементарными, некомплементарными и частично комплементарными. Комплементарный брак — это союз, в котором каждый

из супругов занимает то положение, какое он имел по отношению к сиблингам.[1] Частично комплементарные отношения устанавливаются, когда один или оба партнера в родительской семье имели несколько типов связей со своими братьями и сестрами, из которых по крайней мере одна совпадает с таковой у партнера. Некомплементарный брак — брак партнеров с одинаковой сиблинговой позицией в родительской семье.

Результаты проведенного исследования позволили сделать следующие выводы: 1) у мужчин удовлетворенность семейными отношениями выше, чем у женщин; это объясняется, во-первых, тем, что в семьях часто наблюдается несправедливое распределение семейно-бытовых обязанностей между супругами; во-вторых, для женщин важнее соответствие между реальным и идеальным представлением о супруге, чем для мужчин; 2) при сравнении уровня удовлетворенности браком у мужчин и женщин с различными видами супружеских отношений по порядку рождения выявлено, что в частично комплементарных и некомплементарных браках удовлетворенность семейными отношениями мужчин выше удовлетворенности женщин; 3) в комплементарных браках обнаружена максимальная удовлетворенность брачными отношениями.

В браке старшего и младшего ребенка супругам легче договориться и подстроиться друг под друга, так как они воспроизводят свой опыт взаимоотношений с братьями и сестрами. В частично комплементарных союзах — частичная удовлетворенность браком, т. е. частичное совпадение позиций супругов среди сиблингов не полностью согласует ожидания супругов в отношении межличностного взаимодействия. Для некомплементарных отношений характерна неудовлетворенность браком, что связано с конкуренцией в борьбе за присвоение одной и той же межличностной роли. В случае брака двух старших детей наблюдаются борьба за власть и конкуренция во взаимоотношениях. Брак между супругами, являющимися младшими детьми в своих семьях, приводит к тому, что ни один из них не будет стремиться брать на себя ответственность за принятие семейных решений.

Е. Н. Червонцева, 2010. С. 471.

О. В. Бузина и Е. Е. Новосельцева (2002) выявили, что супруги эрудированные, с высокой культурой чаще удовлетворены браком. Педантичность, повышенная аккуратность, частая смена настроения и излишняя заостренность внимания на некоторых факторах событийного характера приводят к снижению удовлетворенности браком. Е. В. Романова и О. Б. Березина (2010) обнаружили, что удовлетворенность отношениями в парах тем выше, чем более значимы в семейной жизни следующие ценности: любовь духовная и физическая, ответственность, внимательность, дружелюбие и общность взглядов на воспитание детей.

Роберт Шафер и Патриция Кейт опросили несколько сотен супружеских пар разного возраста, обратив особое внимание на тех, кто считал свой брак в известной мере несправедливым, поскольку один из супругов либо слишком мало занимался домом и детьми, либо недостаточно зарабатывал (Schafer, Keith, 1980). Воспринимаемое неравенство не проходит бесследно: супруги, считающие себя его жертвами, пребывают в более подавленном и угнетенном состоянии. Когда в семье маленькие дети, жены нередко чувствуют себя ущемленными в правах по сравнению с мужьями, отчего удовлетворенность браком идет на спад. Во время медового месяца и потом, когда повзрослевшие дети покидают родительский дом, супруги

[1] Сиблинги — это братья и сестры, не являющиеся близнецами и двойняшками.

более склонны воспринимать свои отношения как равноправные и их удовлетворенность браком возрастает (Feeney et al., 1994). Если партнеры не занимаются подсчетом «взаимных благодеяний» и сообща принимают решения, шансы на продолжительные отношения, которые будут удовлетворять обоих, велики.

Д. Майерс, 2004. С. 543.

По данным А. Иглхарт (Iglehart, 1979), женщины отмечают у себя следующие причины возникновения ощущения дискомфорта в выполнении роли жены и матери: 1) объективные трудности в успешной реализации внутрисемейных и профессиональных ролей (например, неумение вести хозяйство, небольшой заработок); 2) недостатки характера, личностные особенности; 3) плохое здоровье; 4) плохие отношения с мужем и детьми; 5) дефицит времени.

Полагают, что фактором, определяющим удовлетворенность или неудовлетворенность женщин браком, является все же взаимная поддержка или ее отсутствие (Acitelly, Antonucci, 1994).

В. В. Бойко заметил, что на протяжении нескольких столетий в системе европейской культуры морально-этической нормой поведения женщины считалось пассивное, с оттенком негативизма отношение к индивидууму другого пола. Всякое открытое проявление интереса, активное поведение женщины по отношению к мужчине считалось признаком распущенности. Моральные нормы предписывали женщине «ускользающее поведение».

Замкнутость, необщительность, стеснительность — черты, положительно характеризовавшие девушку предыдущих столетий — на наших глазах превращаются в элементы отрицательной характеристики. Поколения, вошедшие в жизнь в последние десятилетия, демонстрируют несколько измененные морально-этические эталоны объяснения в любви, ухаживания и общения. Касается это прежде всего женского поведения. Все более распространяется инициативный тип поведения. Юношам такая девушка кажется проще, естественнее, умнее.

Однако парадокс состоит в том, что перенесение этих черт в семейную жизнь вызывает недовольство у многих мужчин, которые хотят видеть жену скромной, спокойной, уравновешенной. Ибо она — жена, а не «партнерша». Ибо любовь и семейная жизнь включает в себя сопереживание, доброту, бескорыстие, умение жалеть. Психологами, психиатрами и социологами открыт недавно парадокс, суть которого заключается в том, что наиболее удовлетворенными своей брачной жизнью, счастливыми и удачливыми в семейной жизни считают себя и на деле оказываются не те женщины, которые достигли успеха в карьере, обладают «разносторонними способностями и интересами», «независимы», «самостоятельны», «писаные красавицы», а женщины совсем иного склада — мягкие, простосердечные, заботливые, доброжелательные, отходчивые.

Т. В. Лисовский, 1986. С. 158–159.

По данным С. В. Артамонова и Л. А. Коростылевой (2002), ожидания женщин, их установки на брак в большей степени оказываются не реализованными в браке, чем те же установки у мужчин. Нереализованными у женщин оказываются следующие ценности: духовная любовь, личная аккуратность партнера, нежность, внимательность, тактичность, умение прощать, принимать позицию партнера, ответственность, общность взглядов на воспитание детей, материальная

обеспеченность, развитие, самосовершенствование, терпимость к взглядам других. У мужчин нереализованными ценностями были: духовная и физическая любовь, нежность, внимательность, чувство безопасности, тактичность, ответственность, здравомыслие, умение прощать и принимать позицию партнера, материальная обеспеченность. Как видно из этого перечня, причины неудовлетворенности браком у мужчин и женщин бывают сходными. Различны, однако, степень неудовлетворенности по одинаковым ценностям и количество нереализованных ценностей — у женщин их больше.

Установлена связь удовлетворенности взаимоотношениями [супругов. — *Е. И.*] с отношениями их со своими родителями в прошлом. Степень удовлетворенности партнерскими взаимоотношениями отрицательно коррелирует с показателями: частоты отвержения со стороны матери (р = 0,05) и отца (р = 0,01), с показателями степени удаленности от отца (р = 0,05), степени недостатка внимания матери (р = 0,05), степени любви и искренности взаимоотношений родителей в детстве (р = 0,01). Таким образом, отвержение со стороны родителей в детстве может способствовать переживанию неудовлетворенности в партнерских отношениях либо построению отношений, в которых переживание удовлетворенности затруднено. Переживания, связанные с недостатком внимания матери и отца в детстве, могут также приводить к переживанию неудовлетворенности в партнерских отношениях. Чем более искренними, основанными на любви виделись испытуемым отношения родителей, тем больше удовлетворенности они испытывают в своих партнерских отношениях. Следовательно, любовь и искренность отношений родителей, их удовлетворенность отношениями может восприниматься ребенком как модель, в дальнейшем воспроизводящаяся в собственной семье.

М. В. Галимзянова, *Е. А. Москвина*, 2009. С. 28–29.

По данным опроса молодых супругов О. Б. Березиной (2010), больше всего их объединяет в семейной жизни любовь (86%), сексуальная гармония (39%), совместный досуг и общность интересов (35%), родительские роли (21%), ведение совместного хозяйства (13,5%).

Факторы, снижающие удовлетворенность браком. Ю. Е. Алешина (1985) отмечает, что как отечественные, так и зарубежные исследования показывают, что после рождения ребенка удовлетворенность браком супругов начинает уменьшаться. Пока ребенок маленький, распределение ролей устраивает обоих супругов: жена выполняет сугубо женские дела и обязанности, связанные с семьей и домом, а муж — мужские, связанные прежде всего с работой. Однако когда ребенку исполняется 3–4 года и уход за ним уже не требует особых женских качеств, удовлетворенность браком снижается. Женщина после окончания отпуска по уходу за ребенком возвращается на работу, и на нее ложится двойная нагрузка. Передача части забот по уходу за ребенком и домашних дел ограничивает свободу мужа, в том числе и в являющейся для него главной профессиональной деятельности, и вступает в противоречие со сложившимися в обществе стереотипами по распределению ролей в семье. Стремясь освободиться от давления жены, муж все больше погружается в состояние пассивности, жена же становится все более требовательной и директивной. Таким образом, позиции и того и другого члена семьи вступают в противоречие с гендерными установками, они как бы меняются ролями: жена становится активной, а муж — пассивным.

В. Е. Семенов (1988), исследовавший, как складывалась личная жизнь представителей творческих профессий (писателей, поэтов, художников) XIX в. и более раннего времени, выявил, что браки двух представителей разных видов искусства, которые увлечены своим творчеством, не очень удачны. Более удачно складывалась семейная жизнь, в которой муж выполнял роль лидера, а жена — его преданного помощника, т. е. когда женщина жертвовала, как теперь принято говорить, своей самореализацией (хотя, может быть, помогать мужу творить и есть для таких женщин самореализация, как у других — воспитывать детей, образцово вести хозяйство? Ведь не может быть самореализации «вообще», она связана с конкретной направленностью человека, конкретными целями, которые он ставит перед собой).

Неудачи мужчин и женщин в строительстве семьи обусловлены, считает У. Харли (1992), незнанием потребностей друг друга, а постоянная неудовлетворенность хотя бы одной из потребностей приводит к внебрачным связям. По данным российских социологов, мужья в выходные дни проявляют большую непоседливость, чем жены. Только половина из них сидит дома, жен-домоседок — около 80%. Любимое занятие мужчин: сходить в гости, на рыбалку, на футбол, заняться строительством на даче, у жен — побывать у родственников, съездить на экскурсию, сходить в театр или на концерт.

Обнаружено, что неудовлетворенность браком и супружеские разногласия связаны с личностными особенностями мужа и жены, в частности — с высоким уровнем психотизма у обоих супругов (Eysenck, Wakefield, 1981), с различиями в уровнях экстраверсии, нейротизма и лжи по опроснику Айзенка (Russell, Wells, 1991), с высоким нейротизмом у обоих супругов и с низким уровнем контроля над импульсами у мужей (Kelly, Conley, 1987; Russell, Wells, 1994). В то же время Г. Айзенк и Г. Вильсон (Eysenck, Wilson, 1979) показали, что удовлетворенность браком бывает и тогда, когда различия между женой и мужем по нейротизму соответствуют средней разнице между женщинами и мужчинами для широкого круга населения. «Однако, — пишут А. Фернхем и П. Хейвен (2001), — не следует считать, что между нейротизмом и качеством брака существует прямая причинно-следственная связь, поскольку обнаружено, что уровни нейротизма у партнеров коррелируют между собой и качество брака в восприятии одного из партнеров отражается на восприятии этого же показателя другим партнером» (С. 162–163). Лутейн (Luteijn, 1994) выявил у неудовлетворенных браком или разведенных гетеросексуальных пар следующее: мужчины имели социальную тревожность, а женщины — высокую доминантность; и те и другие чаще характеризовались высоким уровнем нейротизма или низкой самооценкой.

Любить — это не значит смотреть друг на друга, любить — значит вместе смотреть в одном направлении.

Антуан де Сент-Экзюпери

Недовольство друг другом выливается у обоих супругов во взаимные и стандартные упреки, имеющие, однако, разное содержание в зависимости от пола («Ты не умеешь вести хозяйство», «А ты не в состоянии вбить в стену гвоздь», «Ты не

думаешь о семье, а думаешь только о нарядах», «А ты не в состоянии обеспечить семью», «Ты слишком много болтаешь с подружками», «А ты полжизни проводишь у телевизора на диване»).

Партнерство сохраняется тем дольше, чем меньше требований и условий ставят друг другу люди. Если же хотя бы один любит «небезусловно», то даже «роковая страсть» способна стать ненужной или «сковывающей» как развитие самих отношений, так и каждого из партнеров. Любовь требует от человека способности сохранить свой собственный, отдельный и уникальный жизненный мир, интересы, лишь отчасти пересекающиеся с интересами и миром того, кого ты любишь. Чтобы увидеть другого человека, нужно не просто смотреть на него, даже «глазами, полными любви», нужно «встать там, откуда его лучше видно». Поиск точки зрения, позволяющей увидеть всю тотальность бытия конкретного человека, — одна из самых сложных задач человеческого общения и отношений в целом.

М. Мингалиева, *Н. Ничипоренко*, 2001. С. 59.

5.11. Конфликты и кризисы в семейных отношениях

Чаще всего конфликты между супругами возникает из-за неудовлетворенности определенных потребностей у одного из них или у обоих. У. Ф. Харли (1992) пишет: «Когда мужчина и женщина вступают в брак, они питают высокие надежды. Они посвящают себя удовлетворению больших и глубоко личных потребностей друг друга. Каждый соглашается отказаться от любых других людей, отдавая супругу исключительное право удовлетворять какие-то свои, глубоко личные потребности. Это не значит, что все потребности должны удовлетворяться супругом. Но существуют некоторые основные потребности, которые большинство из нас твердо приберегает именно для супружеской жизни. Большинство людей удовлетворяет эти особые потребности в браке» (С. 15).

Харли выделяет по пять основных потребностей для мужчин и женщин, удовлетворение которых обеспечивает стабильность брака, а неудовлетворение ведет к конфликтам и может привести к разводу. Основными потребностями мужчины в браке Харли называет: половое удовлетворение, наличие спутника по отдыху, привлекательность жены, ведение домашнего хозяйства; основными потребностями женщины в браке: нежность, возможность поговорить, честность и открытость, финансовую поддержку, посвященность семье.

Поскольку потребности мужчин и женщин так различаются, то нет ничего удивительного в том, что людям трудно приспособиться к супружеской жизни. Муж может иметь добрые намерения удовлетворять потребности своей жены, но если он считает, что ее потребности сходны с его собственными, то его постигнет неудача. И наоборот, неудача постигнет женщин, которые посчитают, что мужчинам нравится то же самое ласковое отношение, которое так приятно им самим.

Часто неудачи мужчин и женщин в удовлетворении супружеских потребностей, отмечает Харли, обусловлены просто незнанием потребностей друг друга, а не себялюбивым нежеланием оказывать супругу внимание. «Вовсе не значит, что, удовлетворяя потребности супруга, вы должны скрежетать зубами, занимаясь тем, что вам совершенно не нравится. Это значит, что вы должны готовиться

к удовлетворению тех потребностей, которых сами не испытываете. Стараясь понять своего супруга как полностью отличного от вас человека, вы можете стать, если захотите, знатоком в удовлетворении всех супружеских потребностей человека» (С. 21).

> Жена, исключенная из всех интересов, занимающих ее мужа, чуждая им, не делящая их, — наложница, экономка, нянька, но жена…
>
> *А. И. Герцен*

В. А. Сысенко (1993) выделяет следующие причины конфликтов на почве неудовлетворенных потребностей:

1. Конфликты, размолвки, возникающие на основе неудовлетворенной потребности в ценности и значимости своего Я, нарушения чувства достоинства со стороны другого партнера, его пренебрежительного, неуважительного отношения. Любой человек сильно переживает, когда ущемляется его личное достоинство, когда он лишается уважения, когда к нему относятся без должного почтения. Особенно болезненно задевают взаимные колкости, критические замечания, касающиеся ума, качеств характера, привычек и т. д.
2. Конфликты, размолвки, психические напряжения на базе неудовлетворенных сексуальных потребностей одного или обоих супругов. Они могут иметь различную основу: пониженная сексуальность одного из супругов, несовпадение циклов и ритмов возникновения сексуального желания; безграмотность супругов в вопросах психогигиены брачной жизни; мужская импотенция или женская фригидность; различные болезни супругов; сильное хроническое физическое и нервное переутомление одного из супругов и т. д.
3. Психические напряжения, депрессии, конфликты, ссоры, имеющие своим источником неудовлетворенность потребности одного или обоих супругов в положительных эмоциях; отсутствие ласки, заботы, внимания и понимания, психологическое отчуждение супругов.
4. Конфликты, ссоры, размолвки на почве пристрастия одного из супругов к спиртным напиткам, азартным играм и другим гипертрофированным потребностям, приводящим к неэкономным и неэффективным, а порой и бесполезным затратам денежных средств семьи.
5. Финансовые разногласия, возникающие на основе преувеличенных потребностей одного из супругов. Вопросы взаимного бюджета, содержания семьи, вклада каждого из партнеров в материальное обеспечение семьи.
6. Конфликты, ссоры, размолвки на почве удовлетворения потребностей супругов в питании, одежде, на почве благоустройства домашнего очага, а также затрат на личные нужды каждого из супругов.
7. Конфликты на почве потребности во взаимопомощи, взаимоподдержке, в кооперации и сотрудничестве, а также связанные с разделением труда в семье, ведением домашнего хозяйства, уходом за детьми.

8. Конфликты, размолвки, ссоры на почве разных потребностей и интересов в проведении отдыха и досуга, различных хобби.

Много конфликтов возникает на почве неудовлетворенного чувства собственного достоинства, значимости, ценности нашего Я.

Большая часть мужчин требуют от своих жен достоинств, которых сами они не стоят.

Л. Н. Толстой

Чтобы сохранить мир в семье, необходимы терпение, понимание, любовь или по крайней мере два телевизора.

В первый период брака мужья в спорах уступают в 2,5 раза чаще, чем жены. В стабильных семьях муж уступает в 21% случаев, а жена только в 9%. В нестабильных семьях это соотношение — 14% к 7%.

По статистике, средняя супружеская пара ссорится около 300 раз в год, чаще всего из-за ревности, денег и беспорядка в доме.

Есть пять способов улучшить отношения.

1. *Скажите «Доброе утро!».* Исследования показали, что 94% супружеских пар, которые проделывают это ежедневно, имеют хорошие отношения.
2. *Благодарите за мелочи* и так, будто супруг сделал это для вас обоих, а не только для вас лично: «Спасибо, что купил для нас молока».
3. Хвалите друг друга на людях. Этим вы как бы говорите другим, что гордитесь супругом, рады быть рядом с ним.
4. *Дайте супругу высказаться.* Если один из партнеров все время молчит, значит, он задавлен вашими постоянными попытками прерывать его или неодобрительно относиться к тому, что он говорит или спрашивает.
5. *Не «разряжайтесь» на супруге* по поводу своих неудач или конфликтов на работе.

Если конфликты становятся частыми и не разрешаются, то это приводит к неудовлетворенности браком и кризису в супружеских отношениях.

К. Разбалт с соавторами (Rusbult et al., 1987) отмечают три типа поведения супругов при кризисах семейных отношений. В одном случае они демонстрируют *лояльность*: ждут, когда ситуация улучшится. Проблемы слишком болезненны, чтобы их можно было обсуждать, а риск развода слишком велик, поэтому лояльный партнер набирается терпения и надеется на улучшение отношений. В другом случае партнер или партнеры демонстрируют полное *равнодушие*; они игнорируют супруга, не разговаривают с ним и позволяют отношениям ухудшаться еще больше. Такой тип поведения больше характерен для мужчин. Наконец, третья категория супругов «*озвучивает*» свои тревоги и предпринимает активные и разнообразные действия для улучшения отношений: обсуждают проблемы, обращаются за советами и пытаются измениться.

Супруги, «терпящие бедствие», если их сопоставить с удовлетворенными супругами, воспринимают причины отрицательного поведения партнера как отражение внутренне ему присущих характеристик: так, счастливая супруга будет иметь тенденцию приписывать некоторое охлаждение супруга его профессиональным заботам, т. е. внешним причинам, тогда как несчастная супруга объяснит такое же поведение недостаточной любовью мужа, в котором она полностью сомневается.

С другой стороны, люди, склонные искать причины разлада в себе, во многих отношениях отличаются от тех, которые ищут их вне себя: первые имеют тенденцию воспринимать положительные или отрицательные события своей супружеской жизни как связанные с их собственной ответственностью. Они более предприимчивы и обычно высказывают большее удовлетворение своим браком (Miller et al., 1986).

Ж. Мезоннев, *Л. Лами*, 2006. С. 205.

Сроки кризисов семейных отношений приводит С. Кратохвилл (1991): первый кризис наступает на 3–7-м году совместной жизни (для мужчин это возраст 27–33 года, а для женщин — 22–28 лет), второй — через 17–25 лет совместной жизни (для мужчин — в возрасте 42–50 лет, для женщин — в 37–45 лет) (рис. 5.4). По С. Кратохвиллу, важен не возраст мужчины и женщины, а стаж их совместной жизни.

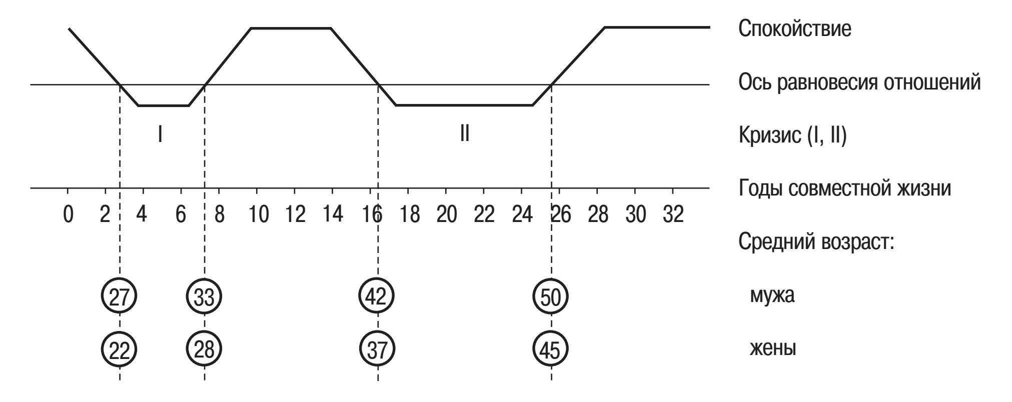


Рис. 5.4. Развитие кризисов в семейных отношениях

Наибольшей прочностью отличаются браки, заключенные женщинами в возрасте 20–24 лет, наименее — если невесте 15–19 лет и 30–34 года.

Женщины раньше и сильнее начинают испытывать неудовлетворенность браком; и именно они часто являются инициаторами разводов (Kelly, 1982). В России реже разводятся женщины с высшим образованием, чаще — с неполным средним и средним образованием.

Количество разводов зависит от возраста супругов. Максимум наблюдается между 20 и 30 годами, а минимум в возрастах старше 50 лет (рис. 5.5).

Влияние возраста супругов как фактора стабилизации брака тесно переплетается с продолжительностью брака: максимум разводов приходится на первые 5–10 лет, минимум, приближающийся к нулю, — при длительности брака 30 лет и более. Ускорителем принятия решения о расторжении брака может быть уход

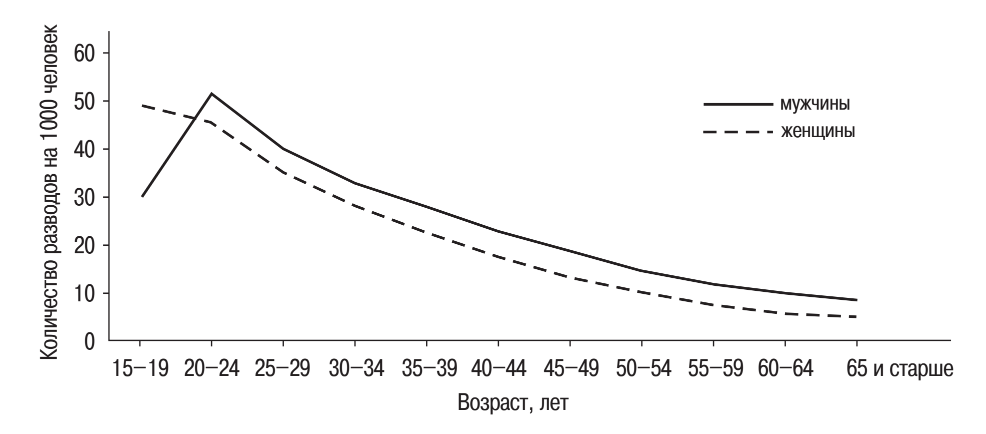


Рис. 5.5. Возрастная специфика уровня разводов для мужчин и женщин США

детей из семьи: супруги понимают, что больше нет необходимости оставаться вместе ради детей.

Развод при несчастном браке… нравственнее, чем неразрывность брачных уз.

А. Г. Рубинштейн

Развод — это предохранительный клапан супружеского котла.

Адриан Декурсель

Разрыв связей — это не одномоментное событие, а процесс, который включает в себя ряд стадий: возбужденную сосредоточенность на потерянном партнере, депрессию и, наконец, эмоциональное разъединение, после чего человек возвращается к нормальной жизни (Hazan, Shaver, 1994). Даже если к моменту развода партнеры уже давно охладели друг к другу, нередко они испытывают желание быть рядом с бывшим партнером. По прошествии нескольких лет или месяцев люди с бóльшим сожалением вспоминают о том, что отвергли чью-то любовь, чем-то, что сами были отвергнуты. Они испытывают чувство вины за то, что заставили кого-то страдать.

Четыре ситуации особенно способствуют разрыву: осознание несправедливости в отношениях, что приводит к полному горечи сведению счетов, касающихся преимуществ или потерь для каждого из партнеров (Berscheid, Walster, 1978); разочарование, досада, когда совместная жизнь партнеров теряет силу чувств и становится рутинной (Francescato, 1992); неодинаковость интеллектуального и культурного уровня и вкусов (Hill et al., 1976); потребность у мужчины пользоваться властью; Брем (Brem, 1985) говорит об эффекте донжуанства, свойственном мужчинам, которые быстро перестают удовлетворяться имеющимися отношениями и стремятся все к новым «победам».

Ж. Мезоннев, *Л. Лами*, 2006. С. 204.

Л. А. Коростылева (2000) выделяет следующие причины разводов у женщин и мужчин:

- женщины: отсутствие взаимопонимания; пьянство супруга; вмешательство родственников; разница в возрасте; неверность супруга; отсутствие общих интересов; нежелание иметь детей; плохие жилищные условия; болезнь супруга;
- мужчины: отсутствие взаимопонимания; отсутствие общих интересов; неверность супруги; интимная дисгармония; вмешательство родственников; разница в возрасте.

Другие авторы отмечают также, что у женщин часто причиной развода являются их конфликты со свекровью, у мужчин — неумение жены вести хозяйство.

Риск развода зависит от того, кто вступает в брак и с кем (Fergusson et al., 1984; Myers, 2000; Tzeng, 1992). Как правило, люди не разводятся, если они: вступили в брак после 20 лет; оба выросли в стабильных и полных семьях; были долго знакомы до свадьбы; имеют хорошее образование и их уровни образования примерно одинаковы; имеют хорошо оплачиваемую, стабильную работу; живут в небольшом городе или на ферме; не вступали до брака в сексуальные отношения и им не пришлось вступать в брак, потому что должен был родиться ребенок; верующие; одного возраста, одной веры и имеют одинаковое образование.

Само по себе ни одно из этих условий не является жизненно важным для стабильного брака. Но если не соблюдено ни одно из них, развод практически неизбежен. Если же соблюдены все, весьма вероятно, что супруги доживут вместе до самой смерти.

Д. Майерс, 2004. С. 551.

Надо отметить, что не каждое заявление о расторжении брака приводит к нему. Каждое седьмое дело о разводе заканчивается примирением еще до суда.

Супруг, который не хотел развода, чувствует себя отвергнутым. У него возникает чувство унижения и бессилия, особенно когда решение партнера о разводе стало неприятным сюрпризом. Женщины при разводе сильно переживают, что их больше не любят, что они плохие матери. Они воспринимают более эмоционально трудности развода, часто негодуют по поводу того, что их бывшие мужья освобождены от всякой ответственности за детей. Их возмущает, что они перегружены бытовыми проблемами и ответственностью за воспитание детей, в то время как их бывшие мужья вольны жить, как им хочется. Однако, несмотря на это, женщины скорее приходят к психологическому равновесию. Мужчины на некоторое время забываются, «бегут от себя», погружаясь в свое хобби, но затем испытывают длительную неудовлетворенность. Многие мужчины завидуют своим женам и испытывают приступы враждебности к бывшим женам, если им остались дом, квартира, дети (Hetherington et al., 1977).

Известный в Великобритании эволюционный психолог Сатоши Каназава, преподающий в Лондонской школе экономики, убежден, что наличие сыновей в браке уменьшает вероятность развода. Он объясняет это тем, что отец чувствует свою

важность для сына. Для дочери же, как считает Каназава, нужно просто быть красивой, и в этом отец ей не поможет. Отцовская забота нужна мальчику для становления сына как мужчины, наследника, продолжателя рода. Ему отец должен передать свое богатство, статус, поэтому в семьях, где есть сыновья, мужчина привяжется больше к своему ребенку и будет куда реже склоняться к тому, чтобы покинуть лоно семьи.

Источник: www.rbcdaily.ru

Развод приводит к появлению ряда неудобств для обоих супругов. Многие мужчины не имеют навыков ведения домашнего хозяйства. Возникают финансовые затруднения: у мужчин из-за разделения бюджета на два дома, у женщин — из-за неаккуратной выплаты бывшими супругами алиментов. В результате и те и другие вынуждены подрабатывать. Для женщин это означает, что они меньше времени проводят с детьми, у них практически не остается времени на себя (Hetherington et al., 1978). У недавно разведенных мужчин и часто женщин наблюдаются высокий уровень алкоголизма, соматические заболевания и депрессии. И наконец, могут возникать проблемы с воспитанием детей из-за отсутствия в семье отца.[1]

Исследования детей, растущих без отца (Cherlin, 1992; Furstenberg, Cherlin, 1991; Horst, 1999; Vogt, Sirridge, 1993), показали, что такие дети менее успешны в решении конфликтных ситуаций, в решении когнитивных задач. Мальчики имеют сложности с половой идентификацией, вызванные сложностью разграничения гендерных ролей. Изучение репрезентативной выборки взрослых из крупных городов США показало, что люди, выросшие в полных семьях, чаще получают высшее образование, более независимы и ведут более здоровый образ жизни (Nord, Brimhall, West, 1997).

Правда, в ряде случаев, как мне кажется, эти негативные явления сильно преувеличены. Так, автор книги «Безотцовская Америка» Дэвид Бланкенхорн называет безотцовщину «самой разрушительной тенденцией нашего поколения» (Blankenhorn, 1995). По данным социальной статистики и специальных исследований, отсутствие или слабость отцовского начала связаны чуть ли не со всеми социальными и психологическими патологиями: преступностью, насилием, наркотической и алкогольной зависимостью, плохой успеваемостью, самоубийствами и психическими расстройствами. Почти 80% американцев, ответивших на анкету Института Гэллапа в 1996 г., признали отцовство самой серьезной проблемой современности (National Center for Fathering, 1996). Следует учитывать, что на ребенка оказывают влияние и другие родственники (бабушки, дедушки, дяди и пр.), поэтому многие дети, оставшиеся без отцовского воспитания, стали нормальными гражданами своей страны, а нередко и выдающимися деятелями.

---

[1] В традиционном обществе отец чаще всего позиционируется как: а) кормилец, б) дисциплинатор, в) пример для подражания и др. непосредственный наставник сыновей (но не дочерей) в общественно-трудовой деятельности (И. С. Кон, 2007). При разводе отец чаще всего перестает выполнять последние три функции. Зарубежные данные показывают, что после развода родителей половина детей ни разу в течение года не встретилась со своим отцом. Каждый пятый не виделся с отцом в течение пяти лет. Ф. Фестенберг обнаружил, что более половины детей, чьи родители развелись, никогда не бывали в доме отца (Ю. В. Борисенко, 2007).

Наличие отца сильно повышает шансы детей на выживание. Например, у парагвайских охотников-собирателей индейцев ахе (гуарани) отсутствие отца утраивает шансы ребенка умереть от болезни и удваивает его шансы быть убитым соплеменниками. Постоянная связь между брачным статусом и детской смертностью существует во всех развивающихся странах. О том же свидетельствует историческая демография: дети, имевшие законных отцов и принадлежавшие к обеспеченным слоям общества, всегда имели больше шансов на выживание и жизненное благополучие, чем внебрачные дети или сироты. Эта разница сохраняется и сейчас, даже в самых развитых и благополучных странах. Сегодня одним из главных показателей этого является образовательный уровень детей: отцовский вклад, включая совокупный семейный доход и непосредственную заботу о детях, коррелирует с более высокими учебными показателями детей, а когда они взрослеют — с более высоким социально-экономическим статусом (Pleck, 1997). Хотя причинная связь между этими явлениями не установлена (нельзя исключить влияние генетических факторов), социальная статистика достаточно выразительна <...>

Дети, растущие без отцов, особенно мальчики, часто испытывают трудности с формированием полоролевых установок и гендерной идентичности, а также имеют проблемы со школьной успеваемостью и психосоциальной адаптацией (агрессивность). Но снова возникает вопрос: дело в отсутствии отца или в каких-то других, связанных с этим моментах? Характерны ли эти проблемы для всех мальчиков, растущих без отца, или только для некоторых, каких именно и почему? Сначала все объясняли отсутствием мужской ролевой модели, без которой не может сложиться маскулинность. Но многие мальчики, растущие без отцов, обходятся без этих трудностей. Уже в 1980-х стали появляться более сложные исследования того, как развод и безотцовщина влияют на детей.

Американский психолог Мэвис Хизерингтон с сотрудниками, изучив около 1400 разведенных семей и больше 2500 детей (Hetherington, Kelly, 2002), установила, что негативный эффект зависит от целого ряда обстоятельств. Во-первых, отсутствие второго родителя увеличивает бытовую и психологическую нагрузку на оставшегося (не с кем оставить ребенка), что может сделать его менее эффективным. Психологически дети легче переносят развод, если у них сохраняются хорошие отношения с обоими родителями. Во-вторых, финансовые потери: доход одиноких матерей обычно меньше, чем у семьи с двумя родителями. В-третьих, эмоциональный стресс, чувство социальной изоляции, потери части общих друзей. В-четвертых, дети часто переживают психологическую травму: ребенок думает, что бросили не только и не столько его мать, сколько его самого, это подрывает его самоуважение. Наконец, разводу обычно предшествуют и сопутствуют мучительные конфликтные ситуации, враждебность и т. п. Короче, издержки безотцовщины могут объясняться не отсутствием отца как ролевой модели, а многими другими обстоятельствами.

Неоднозначны и психологические последствия развода. Одни исследования, в том числе метаанализ 67 работ, опубликованных в 1990-х гг. (Amato, 2001), и книга Джудит Уоллерстайн, изучавшей свыше 130 «детей развода» на протяжении 30 лет (Wallerstein et al., 2001), утверждают, что его отрицательные последствия неискоренимы и дети разведенных родителей, как правило, имеют больше проблем с успеваемостью, психологическим благополучием, образом Я и общением, причем часть этих трудностей сохраняется и в период взрослости. Другие авторы полагают, что долгосрочный вред развода преувеличен. По данным Хизерингтон, свыше 75% изученных ею «детей развода» в конечном счете выросли не менее благополучными, чем дети из полных семей. Лично мне это мнение кажется более убедительным.

И. С. Кон, 2007.

Разрешение возникших у супругов после развода проблем происходит через 2–3 года. Многие вступают в повторный брак.

5.12. Повторные браки

При большом числе разводов большое количество повторных браков между людьми зрелого возраста уже не вызывает удивления. В 1993 г. на тысячу регистраций в загсах РФ приходились 361 мужчина и 338 женщин, вступавших в брак повторно. Спустя 10 лет после развода или овдовения в новый брак вступает половина мужчин и только четверть женщин. Эта тенденция еще сильнее выражена на Западе, где мужчины вступают в повторный брак в 3 раза чаще женщин. Большинство разведенных мужчин в возрасте старше 40 лет женятся снова, причем на более молодых женщинах, в то время как снова выходит замуж только одна треть разведенных женщин (Spanier, Furstenberg, 1982).

В. Сатир (1992), статья которого положена в основу изложения этого параграфа, пишет, что ожидания людей по поводу второго брака могут быть неоправданно большими: многие считают, что, раз они избавились от ненавистного супруга, а теперь нашли гораздо лучшего, значит, все проблемы решены. Однако ожидание того, что смешанная семья при повторном браке будет простым продолжением первой, нереалистично и приводит к разочарованию. В сознании нередко присутствует скрытый подтекст: «Ты должен быть лучше, чем тот, кто был до тебя», поэтому перед вторым супругом встает более трудная задача, чем перед первым.

Главная проблема повторных браков — взаимоотношения отчима или мачехи с детьми супруга.

Как правило, в результате развода ребенок остается с матерью, и в случае создания новой семьи возникает проблема отчимов. Отчимы оценивают себя в роли отца несколько ниже, чем отцы по крови, они занимают более пассивную роль по отношению к ребенку.

Женщина с детьми, выходящая замуж повторно, часто склонна обращаться с ними так, словно они ее собственность. Это создает для ее нового супруга проблемы. Часто она уверена, что просто не хочет навязываться своему новому мужу, поскольку у него не может быть таких отношений с ее детьми, как у нее самой. К тому же новый муж не сразу осваивает роль помощника в воспитании детей, несмотря на то что супруга может нуждаться в том, чтобы отчим продемонстрировал «твердую мужскую руку», проявил силу и авторитет, который он, естественно, не может сразу завоевать у детей. Новые мужья зачастую пытаются удовлетворить желания и ожидания своих жен, но обычно это приносит только вред. Чаще всего отчимы конфликтуют с подростками.

Вхождение приемного родителя в новую семью может быть осложнено и другими обстоятельствами. За долгое время совместной жизни родители и дети обрастают семейными шутками и сленгом, которые могут быть непонятны приемному родителю и отдалять его от семьи. Почти в каждой семье формируются свои ритуалы, традиции, к которым новому супругу нужно адаптироваться. Нередко новый родитель вместо того, чтобы спрашивать о непонятном для него, думает: «Хорошо, может быть, это не мое дело?», или: «Я не должен спрашивать об этом», или: «Может быть, я просто не должен об этом знать. Если бы она хотела, она бы мне все объяснила», или ведет себя так, будто он все понимает.

Мужу надо быть готовым к тому, что жена не откажется ради него от прежних друзей и родственников, в число которых могут входить свекор и свекровь, теща и тесть, бабушки и дедушки и другие родственники, имеющие свое мнение по поводу нового брака, Все это необходимо учитывать.

Новый супруг тоже имеет свое прошлое, и, возможно, у него имеются те же проблемы. Если дети нового супруга живут от него отдельно, он проводит больше времени с приемными детьми, чем со своими собственными. Часто это приводит его в состояние дискомфорта, он чувствует, что пренебрегает своими детьми. Прежней жене к тому же нелегко пойти на то, чтобы дети посещали новую семью своего отца, ей не хочется делить их с другой женщиной.

Чтобы избежать подобных проблем, взрослым, вновь вступающим в брак, нужно пересмотреть свои родительские позиции. Они должны воспитывать собственных детей и детей своего супруга, никем из них не пренебрегая и никого не обманывая. Если оба разведенных родителя и оба приемных родителя окажутся зрелыми, мудрыми и терпимыми людьми, они могут вместе продумать все таким образом, чтобы их дети выиграли, а не проиграли.

Очень важен вопрос о том, как должны строиться отношения между новым и бывшим супругами, чтобы ребенок чувствовал себя максимально благополучно. С этими вопросами связаны разнообразные проблемы по поводу посещения ребенка и алиментов. Решение этих проблем почти полностью зависит от того, в каких отношениях находятся после развода бывшие супруги. Если в них еще сохраняется напряжение, трудно принять правильное решение.

Затрудняет установление взаимопонимания и то, что дети тоже полностью не свободны от воспоминаний. Они часто принимают сторону того или иного родителя и вынуждены жить не с тем родителем, чью сторону они принимали. Их проблемы вовсе не исчезают оттого, что на смену одному родителю пришел другой.

Соединение вместе в одной семье детей, которые друг с другом незнакомы и не чувствуют устойчивости своего положения, может создать огромные трудности. Они не всегда разделяют радость новых супругов. Так, есть смешанные семьи с «твоими детьми», «моими детьми» и «нашими детьми». Подобная ситуация чревата особыми проблемами, и алгоритм их решения уже известен: важно не то — возникнет или нет напряжение в семье, а то, с чем оно связано и как с ним справиться. Эта большая творческая задача для новой супружеской пары. Время, терпение и способность жить, не будучи любимым (по крайней мере в первое время), здесь крайне важны. Почему, в конце концов, ребенок должен автоматически полюбить приемного родителя и почему приемный родитель должен автоматически полюбить чужого ребенка?

Новые супруги должны осознавать, что нужно быть откровенными друг с другом и с детьми. Не стоит требовать от них притворства. Каждый может и должен быть честным.

Исследований, посвященных проблемам мачехи в семье, практически нет, хотя эта ситуация более известна в области брачно-семейных отношений. Вспомним народные сказки: «Морозко», «Золушка» и др., в которых присутствуют злая мачеха и безвольный отец.

Дети должны затратить много душевных сил, чтобы урегулировать отношения с отцом, который женился на другой женщине и воспитывает других детей. Когда

между детьми и отцом существует много невыясненного, подобная ситуация порождает у ребенка комплекс неполноценности, всевозможные вопросы, ревность и т. д. Многие дети часто не общаются со своими отцами, женившимися повторно, потому что они и их новые семьи не готовы, да и не знают как включить старших детей в семью.

Девочкам труднее сформировать хорошие отношения с отчимом, чем мальчикам (Hetherington, 1992). Возможно, это связано с тем, что после развода у девочки складываются более теплые отношения с матерью и она рассматривает появление отчима как вторжение в их отношения. У мальчиков часто бывают конфликтные отношения с мачехами.

Трудности, поджидающие супругов во втором браке, зависят и от возраста детей. Если дети еще маленькие (не старше двух-трех лет), прошлая жизнь, может быть, не окажет на них такого сильного влияния, какое она оказывает на более старших. Если дети уже взрослые, то новый брак на них может не повлиять. Если семейные дела вовлекают детей в денежные, имущественные и тому подобные проблемы, здесь важно достичь взаимных соглашений, иначе старшие дети могут сопротивляться новому браку родителя.

5.13. Психологические особенности гражданских браков[1]

Под наименованием «гражданский брак» в нашей стране имеют в виду незарегистрированное сожительство, между тем терминологически это является неверным, поскольку именно законный, юридически оформленный брак и есть гражданский, что и фиксирует запись акта гражданского состояния.

Для вступления в гражданский брак могут иметь место социально-экономические причины: жилищные проблемы, вопросы прописки, возможность получения детского пособия в качестве матери-одиночки и пр. Однако имеются и чисто психологические причины. Вступающие в незарегистрированное сожительство руководствуются разными мотивами в зависимости от типа такого вида браков: формальные кратковременные и глубокие длительные. При первом типе («пробный брак») совместная жизнь длится недолго: или заключается брак, или отношения прерываются. Второй тип (длительный при глубоких отношениях) отличается от настоящего брака только отсутствием правового оформления, рождение детей в этих гражданских браках часто приветствуется.

В расхожих житейских представлениях бытует мнение, что в такой брак вступают обычно более молодые и более образованные. Однако это не совсем верно. Исследования показывают, что в развитых странах около 25% пар, состоящих в незарегистрированном сожительстве, имеют детей в возрасте до 14 лет.

Неженатые пары — явление достаточно распространенное в современном индустриальном и урбанизированном мире. В 1980-х гг. около 3% населения США

[1] При написании этого и следующего параграфа были использованы данные из кн.: *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных отношений. М., 2000.

составляли такие пары, а опыт такого сожительства в течение не менее 6 месяцев имели около 30% американцев. В Дании и Швеции уже в середине 1970-х гг. примерно 30% незамужних женщин в возрасте от 20 до 24 лет жили вместе с мужчинами. Поэтому небрачный союз в этой возрастной группе встречается чаще, чем формальный брак. В большинстве других европейских стран в этот же период только 10–12% в этой возрастной группе находились в сожительстве, но в дальнейшем число неженатых, живущих совместно, также возросло. Это относится прежде всего к большим городам и их окрестностям: в Париже в 1980 г. менее половины всех живущих вместе гетеросексуальных пар состояли в зарегистрированном браке, среди пар с мужчинами в возрасте 35 лет и ниже, если они не имели детей, только около половины были расписаны. В ФРГ в 1985 г. примерно около миллиона пар вели так называемую «несупружескую семейную жизнь» (Р. Зидер. Социальная история семьи в Западной и Центральной Европе (конец XVII — XX в.). М., 1997).

Нормативная действенность законных браков отступает шаг за шагом. В Швеции добрачное сожительство является уже признанным социальным институтом. Почти все супружеские пары перед браком жили некоторое время вместе. Женятся только по традиции. С браком ни в коей мере не связывают общественную санкцию на сексуальные отношения пары. Брак утрачивает значение узаконивающего сексуальные отношения пары гражданского акта. Аналогичная ситуация в Дании. Здесь совместному проживанию спустя некоторое время также придается законный характер путем заключения брака. Основная масса внебрачных первых родов приходится на женщин, которые живут в аналогичных браку союзах. Более 98% этих женщин все-таки выходят замуж, когда ребенок подрастает. Часть женщин последовательно вступает в несколько неоформленных браком союзов. При этом «пробный брак» практически переходит в «последовательную полигамию», что, однако, не исключает некоторых надежд на более длительные отношения.

В случаях незарегистрированного сожительства установка на брак не исчезает; 90% женщин и мужчин, состоящих в таких отношениях, собирались вступить в брак, но необязательно с этим партнером. Вероятно, за этим кроется неуверенность человека, связанная с перенесенной психологической травмой (факт измены, потери любимого человека, смерть, вероломство, интимная неудача, обман и др.) или страхом, связанным с возможностью ее неотвратимого наступления и соответственно ее ожиданием.

Л. Б. Шнейдер, 2000.

Какие же доводы «за» приводят сторонники незарегистрированного сожительства?

Первый: такая форма отношений представляет собой «тренинг» определенного типа («пробный брак»).

Второй: в случаях незарегистрированного сожительства происходит апробация сил и совместимости; правда, совсем не обязательно, что, заключив официальный брак, пары будут лучше контактировать друг с другом и получать большее удовлетворение от супружества, чем те, кто до вступления в брак вместе не проживал (Demaris, Leslie, 1984).

Третий: в таких вариантах сожительства более свободные отношения, отсутствует принуждение (в случае ссор у партнеров исчезает аргументация типа: «Ты зачем на мне женился?» или: «Ты мне жена, наконец?»), исчезает «эффект собственника», который порождается в многочисленных аспектах после печати в паспорте.

Четвертый: незарегистрированное сожительство обеспечивает больше духовности и удовлетворенности в отношениях.

Л. Б. Шнейдер отмечает, что, согласно исследованиям, такого рода опыт совместной жизни на среднестатистическом уровне влияния на успешность последующего брака не оказывает, т. е. можно и «тренироваться», и «совмещаться», но никакой гарантии на будущее нет. Рассуждения о большей свободе и духовности в случаях незарегистрированного сожительства также не очень убедительны: известны и негативные, и позитивные варианты развития отношений.

В современной науке, отмечает Л. Б. Шнейдер, описаны особенности людей, склонных к незарегистрированному сожительству. Их обобщенный психологический портрет характеризуется более либеральными установками, меньшей религиозностью, высокой степенью андрогенности, низкими школьными успехами в период детства и отрочества, меньшей социальной успешностью, однако, как правило, эти люди происходят из весьма успешных семей.

И мужчины, и женщины, связанные отношениями совместного проживания, чаще изменяют своим партнерам, чем супруги (Blumstein, Schwartz, 1983). Это обстоятельство может вносить большое напряжение в отношения, о чем сообщают гетеросексуальные пары, поддерживающие подобные контакты, в сравнении с супружескими парами (Kurdek, Schmitt, 1986). Согласно одному исследованию (Almo, 1978), такие пары редко открыто поднимают вопрос о верности, хотя оба партнера могут испытывать глубокие чувства по отношению друг к другу. Перед тем как съехаться, большинство пар принимают определенные, пусть и негласные, обязательства по отношению друг к другу.

Г. Крайг, *В. Бокум*,. 2004. С. 617.

Опросы в Австрии показали, что совместная жизнь без свидетельства о браке как «пробный брак» признается в широких слоях населения. Однако, судя по всему, большинство населения отклоняет окончательную замену брака «свободным сожительством». Скорее это связано не с нравственными установками на такие браки, а с интересами детей, рождающихся в таких браках.

5.14. Добровольное одиночество

Хотя большинство взрослых сохраняют установку на брак, однако число людей, думающих иначе, растет во всех развитых странах. Эту категорию составляют люди, которые никогда не состояли в браке. Особенно ярко это проявляется в больших городах, где социальная инфраструктура облегчает одинокое существование благодаря развитой сети услуг и технической помощи.

По данным Р. Зидера, проведенный в 1978 г. в ФРГ опрос показал, что примерно 18% всех неженатых лиц кажется привлекательным остаться «в принципе самостоятельными и независимыми». В 1981 г. в рамках одного из исследований молодежи 13% молодых респондентов ответили, что не хотят жениться; 57% российских девушек и лишь 5% шведских считают, что замужество необходимо для

женщины. Возможность никогда не выйти замуж беспокоит только 3% шведских девушек и 28% россиянок. Одной из причин установки на холостую жизнь является опыт молодых людей, вынесенный из родных семей, наблюдений за супружескими проблемами и конфликтами на протяжении их детства.

Человек, живущий одиноко, существует только наполовину.

П. Буаст

Причины, которые, по мнению Л. Б. Шнейдер, приводят к решению оставаться одиноким, — это:

1) рост образования женщины, что порой резко меняет ее взгляды на представления о самореализации; она жаждет и ищет возможности состояться в профессиональной сфере, в сфере духовных исканий, в области серьезных увлечений — эти установки «уводят» современную городскую женщину от обременяющих, по ее мнению, семейных уз. Кроме того, получение образования, иногда весьма солидного, требует времени, при этом женщина пропускает детородный период;
2) высокая смертность мужского населения, в том числе в результате аварий, убийств, военных действий, приводит к тому, что какое-то количество женщин все равно останется в безбрачном состоянии. Следствием этого является рост числа женщин, которые изначально отказываются участвовать «в погоне» за брачными партнерами;
3) распространенная в некоторых слоях населения точка зрения, что экономически легче прожить одному. Выгоды от психологического комфорта проживания в семье перекрываются издержками социально-экономического положения дел в семейной политике.

Женщины переносят одиночество значительно легче, чем мужчины: образовательный уровень, профессиональная карьера, психическое здоровье, домашний быт одиноких женщин выше (лучше), чем у одиноких мужчин.

Правда, установка на одиночество может и не быть пожизненной. Отмечается, что у женщин она может измениться в 30–35 лет, у мужчин в 40–45 лет, когда предпринимаются лихорадочные попытки «добыть» партнера и обрести спутника/спутницу жизни.

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОДИНОЧЕСТВО

Многие одинокие женщины отмечали, что они верят в то, что если останутся одинокими, то это поможет им сделать карьеру (Betz, 1993). Исследования доказывают, что у одиноких женщин, как правило, выше уровень образования, социальный статус и заработки, чем у женщин, которые вышли замуж, проходя обучение или закончив последний курс института. Одинокие женщины среднего возраста считают себя более независимыми и настойчивыми, чем замужние женщины, и придают большую ценность достижениям и личностному росту (Etaugh, 1993).

В обществе сохраняются устойчивые стереотипные представления об одиноких женщинах (Chasteen, 1994). Клэр Ито и ее коллеги (Etaugh, Malstrem, 1981; Etaugh,

Petroski, 1985; Etaugh, Stern, 1984), например, указывали, что одинокие женщины средних лет считаются в обществе менее общительными и обаятельными, хуже приспособленными и менее привлекательными, чем замужние того же возраста. Распространено представление, что выбор в пользу одинокого образа жизни делает не сама женщина, а это определяется теми обстоятельствами, что мужчины ею не интересуются. Такое мнение формируется в обществе, вероятно, за счет скрытой угрозы маскулинному доминированию, особенно если учесть, что одинокие женщины в состоянии позаботиться сами о себе (Etaugh, 1993) <...> Подобные социальные суждения могут снизить самооценку женщин и их Я-концепцию.

М. Палуди, 2003. С. 260–261.

ГЛАВА 6

Выполнение обязанностей отцов и матерей[1]

Одной из главных функций создания семьи является продолжение рода. Родительство рассматривается как высшая фаза развития семьи и индивидуального развития супругов (Osofsky, Osofsky, 1984). С рождением детей существенно меняется образ жизни и роли супругов. Они теперь призваны выполнять обязанности отца или матери, и главной доминантой в их жизни становится воспитание своих детей. С рождением ребенка резко увеличиваются физические и эмоциональные нагрузки супругов, связанные с нарушением сна и привычного уклада жизни, финансовыми расходами, увеличением конфликтов, связанных с распределением обязанностей. Супруга начинает уделять основное внимание ребенку, вследствие чего муж чувствует себя отвергнутым.

Как отмечают Коуен и Коуен (Cowan, Cowan, 1992), переход к родительству связан со следующими изменениями различных сфер личной и семейной жизни:

- изменения в идентичности и внутренней жизни; меняется образ Я родителей и их предположения о семейной жизни;
- перераспределение ролей и перемены в супружеских отношениях; регулярное недосыпание, невозможность побыть вместе и там, где хочется, появ-

---

[1] Психология материнства изучена в отечественной психологии значительно лучше, чем психология отцовства, свидетельством чему являются работы О. В. Малаховской (2005), В. С. Мухиной (2003), С. Ю. Мещеряковой (2000), Р. В. Овчаровой (2005, 2006), С. С. Савенышевой (2008), М. Ю. Чибисовой (2003), Г. Г. Филипповой (2002) и многих других. Проблемы отцовства привлекли внимание отечественных психологов лишь в последние годы и рассмотрены в работах Т. В. Архиреевой (2005–2009), О. Н. Безруковой (2007), Т. Е. Беляевой и О. В. Сокол (2005), Ю. В. Борисенко (2007), Н. А. Демчук (2006), Ю. В. Евсеенковой (2002–2007), К. Кенфильд (1999), И. С. Кона (2003), Н. А. Коркиной (2003), Б. И. Кочубея (1990), Е. В. Кричевской (2009), В. И. Крюковой (2001–2010), А. В. Левченко (2008), М. Мид (1990), Б. С. Неумоиной (2005), в исследовании «Отец в современном...» (2010), в работах И. В. Павлова (2008), С. С. Протопопова (2009), Н. К. Родиной (2001), И. В. Рыбалко (2006), О. Л. Тарховой (2002), Ю. А. Токаревой (2007, 2010), С. Усовой (2009), Д. Шаллер (1997); материнства и отцовства — в работах В. М. Минияровой (2005), Н. К. Родиной (2001), А. А. Фурутан (1992), Bentley, Fox (1991); и др. Рассмотреть все эти работы в рамках данной книги не представляется возможным. Поэтому интересующиеся данными вопросами могут обратиться непосредственно к перечисленным публикациям (см. список литературы). Там же можно найти ссылки на работы зарубежных авторов, начавших изучение проблем отцовства гораздо раньше (Canitz, 1982; Fthenakis, 1985, 1988, 1999; Grams, 1979; Heiliger, 1989; Parke, 1982; Pohle-Hauss, 1977; Radin, 1981; Schneider W., 1989; Barth, 200; Camus, 2001).

ление новых видов домашних дел, акцент внимания на ребенке изменяют отношение супругов друг к другу;

- перемены в ролях и отношениях старшего поколения; переход к родительству затрагивает жизнь бабушек и дедушек, участвующих в заботах о ребенке, возникают конфликты между родителями и «стариками» по поводу ухода за ребенком и его воспитания;
- изменение ролей и отношений вне семьи; внешние изменения касаются как матери, вынужденной бросать на время работу, чтобы посвятить себя заботе о ребенке, так часто и отца, который вынужден искать дополнительные заработки, чтобы обеспечить выросшую семью.

Поэтому многие молодые родители очень осторожно подходят к вопросу о рождении ребенка. Однако, несмотря на имеющиеся трудности, многие супружеские пары после рождения ребенка начинают получать еще большее удовлетворение от супружеской жизни (Belsky, Rovine, 1990). Правда, многое зависит от характера ребенка: трудный характер младенца может привести к снижению удовлетворенности от супружеской жизни.

6.1. Планирование численности семьи мужем и женой

Важным вопросом совместной жизни супругов является планирование численности семьи, связанное с рождением детей.

Опрос молодых людей, проведенный О. Б. Березиной (2010), показал, что 54% испытуемых считают, что дети являются неотъемлемой частью семьи и что семейная пара без детей — это «скорее пара с документами о том, что это пара»; 12% хотят иметь одного ребенка; 46% планируют иметь двоих детей; 31% — троих. Однако 37% опрошенных отметили, что не все так однозначно и у семьи без детей тоже есть как свои плюсы, так и минусы. Поэтому в индустриально развитых странах 10% женщин не хотят иметь детей, в России таких до 1%. Возможность никогда не иметь детей беспокоит 38% российских девушек и только 1% шведских (О. Здравомыслова).

> Какая сладость в мысли: я отец!
> И в той же мысли сколько муки тайной —
> Оставить в мире след и наконец
> Исчезнуть!
>
> *М. Ю. Лермонтов*

Не всякая супружеская пара (муж и жена) психологически готова к рождению и воспитанию детей. Идеология бездетных семей базируется на такой аргументации:

1) дети мешают супружеским отношениям (исследования показывают, что это влияние противоречивое и слабое, т. е. корень не в детях, а в характере самих супружеских отношений);

2) дети мешают социальной активности (в действительности различия в социальной активности человека, имеющего детей, и бездетного имеют место, но они не так существенны).

Женщинам мешают иметь детей следующие обстоятельства:

- вступление в брак в позднем возрасте;
- повторный брак, пережитые в предыдущем браке неудачи;
- предпочтение (как правило) высокоинтеллектуального или творческого труда, наличие четко выраженных и устойчивых социально-психологических (внесемейных) потребностей;
- наличие старших или единственных детей в семье, рождение которых плохо отразилось на браке их родителей;
- андрогинность;
- наличие хорошей, высокооплачиваемой и интересной работы.

Распределение ответов относительно *социальных мотивов* рождения ребенка в целом по контингенту опрошенных показывает, что наиболее значительный удельный вес принадлежит следующим мотивам: нежеланию делать аборт (29%); укреплению семьи (23,2%); нежеланию оставаться бездетной (22,6%); на рождении ребенка настаивает муж (21%).

В группе с *негативным* отношением к беременности основной вклад вносят два социальных мотива рождения ребенка, которые взаимосвязаны. Большинство женщин данной группы рожает потому, что не хочет искусственно прерывать беременность (85,7%), каждую третью беспокоят последствия операции — риск остаться бездетной (28,6%). Третьим по значимости выступает мотив укрепления отношений с партнером (26,6%).

В группе с *неопределенным* отношением к беременности каждая четвертая женщина выбрала в качестве мотива рождения ребенка нежелание оставаться бездетной (24,5%); каждая пятая — нежелание делать аборт (20,6%). Также значительным моментом в решении вопроса о рождении ребенка по сравнению с другими является влияние брачного партнера (22,6%), родственников со стороны мужа и женщины (18,7 и 14,3%), а также желание укрепить семью (20,6%).

В группе с *положительным* отношением к беременности влияние родственников на решение о рождении ребенка значительно снижено по сравнению с другими группами. Вместе с тем несколько повышается значение мотивов появления ребенка другого пола и улучшения здоровья.

Отрицательные моменты для самой женщины и ее семьи в связи с рождением ребенка также различны по выделенным группам женщин. Так, в группах с отрицательным и неопределенным отношением к беременности помимо основных мотивов, связанных с материальными затруднениями и физической нагрузкой, названы: невозможность пожить для себя (31,9 и 21,3% соответственно); зависимость от родственников и их помощи (27,4 и 21,7%); длительный перерыв в сексуальной жизни (18,2 и 14,5%); большой риск для здоровья (14,8 и 21,4%); конфликты с супругом по вопросам воспитания (16,1 и 24,5%).

В группе с неопределенным отношением также значительное место занимает мотив необходимости оставить работу (15,4%), что является важным моментом в ситуации экономической нестабильности общества. В группе с положительным отношением к беременности помимо основных отрицательных последствий названы

необходимость оставить работу (27,3%), трудности получения образования для ребенка (25,7%).

О. Н. Безрукова, 2000. С. 24.

Подавляющее количество женщин из бездетных семей испытывают сильное общественное давление, осуждение и негативизм («без детей нельзя»).

С. И. Абшеева (2005) выявила две группы родителей с разной мотивацией рождения первенца. Для одной группы определяющим явилось осознанное желание стать родителем (78% респондентов). Большинство родителей из этой группы готовились к рождению ребенка на стадии беременности: представляли, каким будет их ребенок, взаимодействовали с ребенком в утробе матери (на вербальном и тактильном уровне), читали литературу, планировали распределение обязанностей. Родители представляли проблемы, которые возникнут с рождением ребенка, и готовились к их решению. Другую группу составили родители, которые решили завести ребенка ради укрепления семьи (17%), решения личных проблем (12%), желания быть похожими на другие семьи с детьми (7%); не готовились к появлению ребенка (10%) — для этих супружеских пар были характерны трудности в отношениях между собой и с родственниками, трудности в распределении ролей, материальные трудности.

Вопрос о том, кто больше хочет иметь детей — мужчины или женщины, изучен плохо. По данным литовских социологов, мужья, прожившие в браке 13 лет, хотят иметь детей сильнее, чем жены. В то же время имеются юноши, которые считают, что в семье можно обойтись без детей (девушек с таким мнением почти нет). И на практике встречается не так мало молодых семей, которые не хотят заводить детей.

Стержнем новейших тенденций выступает поиск оптимальной модели жизненного цикла человека, отвечающей реалиям современного бытия, среди которых: высокие требования к образованию и уровню материального благосостояния, взаимное участие супругов в формировании семейных доходов и выполнении семейных обязанностей, растущая социальная и материальная самостоятельность детей и пожилых, повышение контроля над плодовитостью человека и пр. Современный человек настраивает календарь важнейших событий в своей жизни (выделение из родительской семьи, начало и завершение образования, выход на рынок труда, создание устойчивых брачно-партнерских отношений, рождение детей и т. п.), все более сообразуясь с индивидуальными склонностями и возможностями, согласует их с конкретными обстоятельствами своей личной жизни и экономической ситуацией в стране, все менее оглядываясь на традиционные представления и нормативные ограничения.

Одно из центральных мест в новейших тенденциях занимают изменения, связанные с социально-экономической и психологической переоценкой положения роли женщины и мужчины в обществе и семье. Молодая женщина, находящаяся в самом начале жизненного пути, получила невиданную ранее свободу выбора во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и свободу создавать семью в той форме, которую она считает для себя приемлемой, с тем числом детей, которое пожелает, и в те сроки, когда сочтет нужным (право «планировать семью»). Профессиональная занятость стала нормой женской биографии и изменила тип жизненной стратегии женщины и семьи в целом. Одновременно мужчины окончательно утратили неоспоримые права быть единственным кормильцем семьи и организатором жизни

в домохозяйстве, но вместе с тем повысили свое участие в семейных делах в нетрадиционной для них роли.

Есть одна общая тенденция, которая объединяет Западную Европу, да и все другие развитые страны, — начало семейной жизни отодвигается к более позднему возрасту и одновременно увеличивается период времени между завершением образования, началом трудовой деятельности и рождением первого ребенка <...>

За несколько десятилетий средний возраст вступления в зарегистрированный брак и возраст рождения первенца увеличились в западных странах на 3–4 года, превысив 26 лет для женщины (а более чем в десятке стран — и 27 лет), причем нередко регистрация брака следует за рождением ребенка, а не наоборот <...> [Наблюдается] уменьшение эксцесса возрастного распределения рождений, постепенное перемещение модального возраста (возраста максимальной интенсивности деторождения) из возрастной группы 20–24 года в возрастную группу 25–29 лет (а в некоторых странах даже в возрастную группу 30–34 года), резкое уменьшение вклада в итоговые показатели рождаемости самой молодой возрастной группы 15–19-летних матерей и повышение вклада старших возрастных групп (старше 30 лет) до уровня, характерного для молодых матерей до 25 лет, а затем и превышающего его, в результате чего распределение рождений становится более равномерным по возрастной шкале.

С. Захаров, 2005.

Мотивы, по которым муж и жена не хотят иметь ребенка, могут быть разными (С. И. Голод, 1984). Мужчины ссылаются на материальные затруднения, женщины — на необходимость удовлетворения других личных интересов («хочется пожить для себя»). Причем у большинства этих женщин не сложились отношения с мужем, а отсюда реализация потребности в ребенке чревата для них долговременными негативными последствиями (воспитывать ребенка без отца). На Западе сейчас бытует точка зрения, что дети мешают самореализации супругов в различных сферах деятельности.

П. Попова (1988) полагает, что многие проблемы мужчин, бегущих от отцовства, связаны прежде всего с ролевым конфликтом. Она условно выделила два типа таких мужчин: для первых роль отца несовместима с профессиональным ростом, свободой и ролью свободного мужчины, для вторых сложности взаимоотношений с собственными родителями и связанная с этим безответственность являются препятствием для исполнения отцовской роли. Однако такие ролевые конфликты должны активизировать работу самосознания, побуждая личность различные аспекты своей жизнедеятельности подчинить определенной иерархии, что происходит не всегда, но чаще всего, когда человек достигает зрелости.

Решение о прерывании беременности в 55% случаев принимается одной женщиной и только в 37% случаев — вместе с мужем; 15,5% сельских жительниц и 17,9% городских считают аборт приемлемым методом регуляции рождаемости. Мужчины высказываются за аборт в два раза чаще (Л. В. Гавриловен, 1997).

Отношение к рождению сына или дочери во многом зависит не только от желаний родителей, но и от культурных традиций в том или ином обществе. В Индии, например, особенно радуются появлению сына — продолжателя рода, помощника отцу и опоры родителей в старости, тогда как дочь расценивается как финансовый пассив, поскольку за нее при ее замужестве придется давать приданое (Le Vine, 1989).

А. В. Ломакина (2007) показала различия мужчин и женщин в психологической готовности к родительству и в отношении к ребенку в период его ожидания. У женщин эта готовность выше: у них желание иметь ребенка выражено в два раза больше,[1] они чаще читают литературу о воспитании детей. В то же время, по данным Ю. В. Борисенко (2007), на предложение закончить фразу: «Мужчина без ребенка — это...» 72% дали негативную реакцию по отношению к такому мужчине. Приводились следующие сравнения: по мнению мужчин-отцов, мужчина без ребенка — «это очаг без огня», «дом без крыши», «птица без крыльев», «жизнь впустую», «не мужчина», «без сердца», «пустота», «дерево без листьев», «дерево без ветвей», «машина без мотора», «тупик», «эгоист», «мальчик».

В период ожидания ребенка в системе отношений женщин ребенок является наиболее значимым, в то время как для мужчин важны собственная личность и реализация собственных целей. При этом отношение жены к мужу в данный период лучше, чем отношение мужа к жене.

Ю. В. Борисенко (2007) выявила, что мужчины, не имеющие детей, выделяли следующие качества идеального отца: ответственность, доброжелательность, любовь, забота, признание ребенка как ценного существа, справедливость, дисциплинированность, честность, решительность, заинтересованность. При этом они оценивали себя по шкале идеального отца на 80%. Критерии идеального отца у будущих отцов были такими же, как и у мужчин, не имеющих детей. Однако мужчины — будущие отцы — не смогли оценить себя по шкале идеального отца. Таким образом, выявилось рассогласование теоретических стереотипических представлений о том, каким должен быть отец, с их практическим применением. Затрудненность самооценки говорит о том, что процесс осознания себя отцом находится в развитии и не закончен. После рождения ребенка средняя оценка отцов самих себя по шкале идеальный отец составляет 50%. Таким образом, реальное практическое взаимодействие с ребенком приводит к более реалистичному оцениванию собственного поведения.

Период после рождения ребенка является критическим с точки зрения возникновения *бондинга* — связи мужчины с родившимся ребенком. По данным Ю. В. Борисенко, среди отцов детей возраста 4–7 лет 90% почувствовали себя отцами после рождения ребенка, а 10 — через 6–7 месяцев; 30% представляли себе своего будущего ребенка во время беременности жены; 60% испытали радость и гордость, когда впервые увидели ребенка; 20% — боязнь, растерянность и 20% испытали смешанные чувства.

Беременность жены ставит перед мужчиной сложную задачу — справиться с внезапно нахлынувшими ощущениями и оказать психологическую поддержку жене, взять на себя большую часть внешних проблем, создав защитный барьер между женщиной, носящей ребенка, и остальным миром. Как поведет себя будущий отец в каждом конкретном случае, будет зависеть от многих факторов, основные из них — его личностный склад, зрелость отношения к семье, осознанная

[1] Несмотря на это, доля никогда не рожавших женщин для поколений, близких сегодня к завершению своей репродуктивной биографии, доходит в некоторых странах Западной Европы до 15–20%. По оценке С. Захарова (2005), для России ожидаемый уровень окончательной бездетности для поколений 1970-х годов рождения — 10–15%.

оценка возникающих трудностей, способность справляться с ними и отношения с собственной матерью и отцом. Гордость отцовства и восприятие беременной жены как предмет гордости невозможны без зрелой мужественности. Одно из сильнейших переживаний — завороженность способностью женщины порождать из себя что-то новое, давать жизнь. Вкупе с кормлением грудью, когда мать как бы насыщает собой, это вызывает у мужчин ощущение величайшей могущественности женщины, и, с другой стороны, как писала К. Хорни (1993), ощущение собственной незначительности, несовершенства. Это может спровоцировать чрезмерное увлечение работой, другими женщинами или чем-то еще, что приводит к тому, что будущий отец пропускает возможность установления контакта с ребенком.

Еще одной важной проблемой является то, что беременность жены будит образы материнства, сложившиеся у мужчины много лет назад, и здесь очень важна реальная история отношений с матерью: насколько присутствовали забота, доверие, осознание матерью отдельных от нее интересов ребенка — насколько многомерный и позитивный образ женщины и матери сложился у мужчины. Беременность жены может «столкнуть» мужчину с давними детскими отношениями с матерью и спровоцировать различные реакции, в том числе не действия взрослого человека в ответ на реальные сложности, а реакцию ребенка на мать.

Ко всему этому прибавляется ощущение, что ребенок займет место мужчины в жизни женщины, женщина становится самодостаточной и получает все, что ей нужно, от ребенка. Страх быть ненужным является мощным переживанием этого периода.

Страх потери возможности влияния, контроля над отношениями отражает опасение, что с рождением ребенка жена получает преимущество, связанное со знанием, что «лучше для ребенка», и будет использовать эти аргументы для давления на мужа при решении сложных вопросов. Боязнь кардинальных перемен в жизни и потеря свободы маневра в отношениях могут даже быть причиной нежелания иметь ребенка (И. С. Кон, 1988).

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 93–94.

После рождения у отцов более значимым является уже ребенок, а не собственная личность. Экспериментально доказано, что психологически подготовленные отцы охотно любуются новорожденными, испытывают физическое удовольствие от прикосновения к ним (чаще всего в отсутствие матери, поскольку мужчина боится проявить неуклюжесть и стесняется собственной нежности) и практически не уступают женщинам в уходе за ребенком. Предполагается, что чем раньше отец приобщается к уходу за ребенком, тем сильнее становится его родительская любовь.

Однако при уходе за неговорящими, хрупкими младенцами женщины имеют преимущество в том, что легче читают выражение лица младенца, нежнее прикасаются к нему, успокаивают его голосом. Мужчины гармоничнее взаимодействуют с более старшим ребенком, с которым легче и уместнее силовая возня, обучение манипулированию вещами.

Обычно отцы начинают активный контакт с ребенком, когда ему исполняется 1,5–2 года. После рождения ребенка семья становится для отца более важной, чем до рождения ребенка. Однако с рождением ребенка мужчина приобретает много неприятностей (дополнительные материальные расходы, бытовые обязанности, уменьшение внимания со стороны жены) и практически никаких удовольствий.

Рождение первого ребенка может существенно изменить позиции супругов по отношению друг к другу. У женщин появляются тревога и раздражение по поводу того, что им придется делить свое время и энергию между мужем и ребенком. Возникают сомнения в возможности продолжать свою карьеру. У мужчин психические изменения кажутся не столь значительными, однако это не всегда так. Отцы тоже испытывают беспокойство по поводу предстоящего изменения своего образа жизни и взаимоотношений с женой. Некоторые отцы чувствуют себя лишними и опасаются, что ребенок займет их место в сердце жены. Они испытывают чувство ответственности, которая кажется им непомерной, беспокоятся, смогут ли они прокормить увеличившуюся семью, стать хорошими отцами (Osofsky, Osofsky, 1984; Ditzion, Wolf, 1978).

Сейчас, при отсутствии физиологической необходимости или моральной обязанности, детей заводят тогда, когда хотят. Теперь это зависит от обстоятельств и становится делом добровольным; здесь больше нет места «воле» природы.

В наши дни женщину уже не считают только матерью. Впервые в истории женщины получили право искать самовыражение вне сферы продолжения рода. Возможно, одна из причин этого — увеличение продолжительности жизни женщин. Активное материнство занимает в среднем не более 15 лет и представляет собой всего лишь один из этапов жизни <...> Женщины постоянно призывают своих спутников жизни приобщиться к радостям и обязанностям «материнства», вследствие чего у мужчин начинают, в свою очередь, обнаруживаться качества, которые было принято считать чисто женскими: нежность, привязанность и забота по отношению к малышам. Молодые отцы, занимающиеся воспитанием новорожденных, быстро находят с ними общий язык, проявляя заботу о своем ребенке и испытывая к нему те же чувства, что и женщина, которой все это, как считалось, «предначертано природой».

Действительно, за очень короткий отрезок времени наметилось сближение специфических характеристик отцовства и материнства. Любовь перестает быть прерогативой матери, а отец уже не является единственным воплощением авторитета, закона и внешнего мира. Все это относится в равной мере к обоим полам, и распределение ролей скорее зависит от личного темперамента, чем от принадлежности к тому или иному полу.

А коль скоро женщины перестали считать материнство своей основной функцией, они не желают считать себя и женами. В их жизни периоды одиночества и брака чередуются, в результате стремление к взаимодополнению уступает место самостоятельности, и женщины, подобно мужчинам, начинают мыслить себя полноправными личностями, независимыми от человека, с которым они связали свою жизнь. И хотя мужчины и женщины по-прежнему стремятся к совместной жизни, такие взаимоотношения все чаще уступают место периодам одиночества.

Многие мужчины оказываются в тупике: старая модель больше женщин не устраивает, а новая пугает мужчин, в результате чего они бегут от женщин и семейных обязанностей.

Элизабет Бадинтер // Курьер ЮНЕСКО. 1986. Апрель.

6.2. Воспитание детей родителями

Воспитание детей в семье имеет свою специфику, которая, как отмечает В. А. Кан-Калик (1987), связана с тем, что «все участники воспитательного процесса в семье

объединены родственными чувствами, близки друг другу, любят близких, а потому нередко склонны прощать слабости и недостатки, или преувеличивать достоинства своих питомцев, идеализировать, или “зачеркивать” личность. Иными словами, в системе семейного воспитания мы не беспристрастны, а, напротив, особенно пристрастны, что порой мешает реально разобраться в той или иной ситуации» (С. 156). Самая большая ошибка при воспитании ребенка заключается в том, что нам кажется, что сам факт нашего присутствия дома обеспечивает потребность ребенка в общении и его воспитание. Это далеко не так. Общение с детьми и их воспитание — это постоянные контакты и взаимоотношения, это внимательное отношение к детям. Семья — это особая атмосфера, куда ребенок приносит и радости, и горе, раздумья и сомнения. Если этого не происходит, значит, в семейном общении что-то не в порядке. Основные конфликты в семье происходят на почве дефицита внимания.

По сравнению с началом XX в. сейчас меняются научные теоретические представления о том, какие именно функции должен выполнять отец по отношению к своим детям (Camus, 2001). Например, раньше было распространено и в быту, и в науке представление о том, что мать лучше справляется и взаимодействует с ребенком-младенцем «по природе», подчиняясь природному инстинкту, и более приспособлена к этому генетически, поэтому она более компетентна в уходе за ребенком. Поэтому отец может довольствоваться только так называемой ролью заместителя матери, т. е. он заменяет мать, когда ее нет, и помогает ей, выполняя ее поручения. Например, по данным американского Центра отцовства (Canfield,1999), большинство матерей полагают, что отцы менее компетентны в различных сферах, касающихся воспитания детей, приводя в подтверждение этого время, проводимое с детьми; 71% мужчин, имеющих детей до 18 лет, на вопрос: «Часто ли вы делаете какие-нибудь дела совместно с ребенком?» ответили: «Да», в то время как только 55% матерей подтвердили это (Canfield, 1999).

Но многие ученые (Heiliger, 1989, Barth, 1999) считают, что принципиальной разницы между отцом и матерью в уходе даже за совсем маленькими детьми нет. Отец может делать это так же хорошо, как и мать, что доказано исследованиями. Некоторые исследования показали, что в процессе «становления отца» еще в период беременности партнерши в организме мужчины, как и женщины, происходят гормональные изменения. В течение всего периода беременности у мужчины — будущего отца — понижается уровень тестостерона в крови.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 60.

В. А. Кан-Калик отмечает тревожную тенденцию, наблюдающуюся в современных семьях: воспитание маленьких детей, забота о них перепоручается бабушкам и дедушкам. Многие дети живут у бабушек и дедушек. Это ведет к невозместимым утратам духовности во взаимоотношениях детей с их родителями.

С другой стороны, родительское внимание должно иметь определенную меру. Оно не должно перерастать в назойливость, в постоянные расспросы о том, «где был», «почему у тебя плохое настроение» и т. д. Такое проявление внимания — эгоистический способ собрать всю возможную информацию о жизни ребенка и успокоиться. В народе это называется «лезть в душу», что чаще всего вызывает негативную реакцию, особенно у подростков, стремящихся в силу своих возрастных особенностей к самостоятельности.

Процесс общения с собственным ребенком — сложное искусство. Это хорошо знает каждый. Но каждый ли задумывается над этим? Ведь нередко мы как будто разговариваем с ребенком, но фактически не входим в его внутреннюю ситуацию, не понимаем его. Часто забываем, что беседуем именно с ребенком, для которого многие прописные истины не ясны.

Проанализируйте опыт вашего общения с детьми дома; избегайте крайностей: сюсюкания и грубости; стремитесь, чтобы отношения были доброжелательными, но требовательными, чтобы в них ощущалась и родительская любовь, и взыскательность.

Помните: каждое слово, обращенное к ребенку, воспитывает. С ребенком надо не только уметь говорить, но и учить его сложному искусству общения с другими людьми, через которое он включается в сложную систему человеческих отношений <...>

С младенческого возраста необходимо разговаривать с ребенком; вам кажется, что он ничего не понимает и разговор бессмыслен. Но нет. Помните, что для ребенка это уже приобретение первого опыта общения: он гулит, улыбается, вскрикивает, реагирует на появление знакомых и незнакомых людей — общение уже началось. Ваше постоянное общение с ребенком будет способствовать развитию его речи. Для этого он должен как можно чаще участвовать в разговорах взрослых: или присутствовать в их контексте, или быть непосредственным участником.

В. А. Кан-Калик, 1987. С. 168.

Правильным взаимоотношениям детей и родителей мешают разнообразные «барьеры».

Барьер занятости. Характеризуется тем, что родители постоянно заняты работой, домашними делами, проведением досуга, друг другом и т. п. Дети нередко просто мешают им. Это приводит к отчуждению ребенка. Он может возникнуть в разные возрастные периоды и иметь разные последствия. В возрасте до шести лет это приводит к задержке эмоционального развития. В подростковом возрасте он чреват тем, что от внимания родителей ускользают важные изменения в личности ребенка: в характере, в отношениях с друзьями и т. п. В итоге дети и родители живут как бы разной жизнью. Семья как воспитательная система «не работает».

Барьер возраста. Понять своих детей родителям мешает разница в возрасте, в частности «высота взрослости». Родители не в состоянии войти во внутренний мир ребенка, не понимают его интересы, потребности, смысл их игр. Однажды, идя по улице, я услышал разговор матери со своим пятилетним сыном, она укоряла его за то, что он ходит по лужам, на это ребенок воскликнул: «Мама! Ты ничего не понимаешь! Это не лужа, а море, а мои ботинки — это корабли».

Барьер старого стереотипа. Сущность его в том, что ребенок растет и развивается, а родители воспринимают и относятся к нему как к малышу, которым надо постоянно руководить, подсказывать ему, давать оценки его действиям и т. п. Это приводит к непониманию, раздражению, конфликтам, неправильным методам воздействия на ребенка. Позиция отношений «по вертикали» должна со временем смениться на позицию «по горизонтали», но родители этого не понимают и дестабилизируют обстановку в семье. Они по-прежнему указывают, например, подростку, с кем дружить, как провести досуг, какую выбрать профессию и т. д.

Барьер воспитательных традиций. Родители стремятся механически внедрять и воспроизводить в своей семье формы, методы и средства воспитания, сложив-

шиеся и бытовавшие в период их детства в их семьях, продублировать педагогику собственных родителей, не учитывая изменившиеся ситуации воспитания, уровень развития детей и т. п. Современные дети стали более информированными, изменилась их система ценностей и потребностей. Возникли новые средства информации и установления контактов (компьютеры, мобильные телефоны). В их использовании дети разбираются лучше, чем родители, что приводит к снижению значимости родителей как авторитетов.

Барьер дидактизма. Родители постоянно, по каждому поводу поучают своих детей: «Не хлопай дверью», «Вытри ноги», «Не ерзай под столом» — и так до бесконечности. Воспитательный процесс подменяется постоянными нравоучениями (как в одном из рассказов А. П. Чехова: «Вот ты съел ложку супа, а не подумал, что она заработана»), заформализовывается.

НЕГАТИВНЫЕ МОДЕЛИ СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ

Модель 1. Родители заняты друг другом, не обращают внимания на то, что происходит в семье. Они счастливые супруги. Как будто бы все в порядке, но нет необходимого микроклимата взаимопонимания с детьми. Дети как бы стоят в стороне от этой большой родительской любви <...>

Модель 2. Родители заняты каждый сам собой: у них своя работа, которой они увлечены, свои друзья, формы проведения досуга. Здесь возникает разобщенность, налицо отсутствие реальных психологических контактов, без которых формирование семейного климата просто невозможно, и ребенок это хорошо ощущает.

Модель 3. Поглощенность родителей внесемейной деятельностью. Они хорошие производственники, активные общественники. Но семья как бы не входит в сферу их жизненных интересов, в результате чего это уже не семья, а люди, живущие под одной крышей.

Модель 4. Ее можно было бы назвать так: «Отойди, не мешай». Психологический смысл этой формы поведения заключается в том, что ребенок постоянно как бы исключается из сферы взрослого общения, не допускается в нее. А ведь ничто не может заменить в воспитательном процессе в семье наше с вами родительское слово. И не только назидательное, поучающее, но просто присутствие в контексте наших взрослых бесед, участие и соучастие в них.

Модель 5. Она характеризуется постоянным раздражением супругов по отношению друг к другу и к ребенку. Причем мотивы этой раздражительности могут быть самые разнообразные. Важно, что они создают атмосферу нервозности, тревожности, эмоционального неблагополучия. Раздражение следует по всякому поводу, образуя непрерывную негативную психологическую цепь.

Модель 6. Ее можно назвать моделью психологического самоутверждения родителей, и проявляется она в том, что супруги постоянно в той или иной форме стремятся утвердить собственное превосходство (лидерство в семье, ум, энергию и т. п.), причем распространяется эта психологическая тенденция и на отношение к собственным детям.

Модель 7. Основной психологический подтекст этой модели в следующем: я для вас сделал (сделала) все, а вы как хотите, так и живите. В действии эта модель может выглядеть так: муж приходит с работы, уходит в свою комнату и отдыхает. Он добытчик, основа семьи. Его нельзя обременять детскими проблемами.

В. А. Кан-Калик, 1987. С. 175–176.

О. Г. Япарова (2010) выявила личностные особенности успешных и неуспешных приемных родителей. Неуспешные родители отличаются меньшей терпимостью, неумением ждать, тактично делать замечания, показывать образцы скромного поведения. Они подозрительны, раздражительны, заостряют внимание на неудачах, приписывают детям негативные характеристики и желания, отсутствующие в действительности. Для них характерны неудовлетворенность отношениями между собой и с детьми, недоверие друг к другу.

6.3. Стили родительского воспитания

Диана Бомринд (Baumrind, 1971, 1991) выделила три стиля родительского воспитания, представляющих собой комбинацию из таких элементов, как зрелость требований, контроль, коммуникативность (общение) и эмоциональная близость (табл. 6.1).

Таблица 6.1. Параметры стилей родительского воспитания

Стили	Контроль	Требование зрелости	Коммуникативность	Эмоциональная близость
Снисходительный	–	–	–	+
Авторитарный	+	+	–	–
Авторитетный	+	+	+	+

Э. Маккоби и Д. Мартин (Maccoby, Martin, 1983) видоизменили классификацию Д. Бомринд. Они выделили два основных измерения внутрисемейного взаимодействия: уровень контроля или требований и параметр принятия/отвержения.

Родительский контроль связан со степенью выраженности у родителей тенденции к запретам. Те, у кого она совершенно очевидна, ограничивают право ребенка следовать его собственным побуждениям, активно добиваются от детей подчинения правилам и следят, чтобы они полностью выполняли свои обязанности. Напротив, родители, для которых запретительные тенденции не характерны, не так строго контролируют детей, предъявляют к ним меньше требований и налагают меньше ограничений на их поведение и выражение ими эмоций.

Родительская теплота указывает, в какой степени родители проявляют любовь и одобрение. Она выражается в том, что они часто улыбаются своим детям, хвалят и поддерживают их, стараются как можно меньше критиковать их неудачные действия и наказывать за проступки. Жестокие родители, напротив, критикуют, наказывают, часто отклоняют жалобы и просьбы детей, редко выражают свою любовь или одобрение.

Пересечение этих двух измерений создает четыре типа родительского воспитания (к трем, указанным Д. Бомринд, прибавлен еще один — пренебрегающий (индифферентный) стиль) (рис. 6.1).

Авторитетный стиль, характеризующийся, по данным Г. Петти с соавторами (Pettit et al., 2000), высоким уровнем контроля и принятия (проявлением роди-

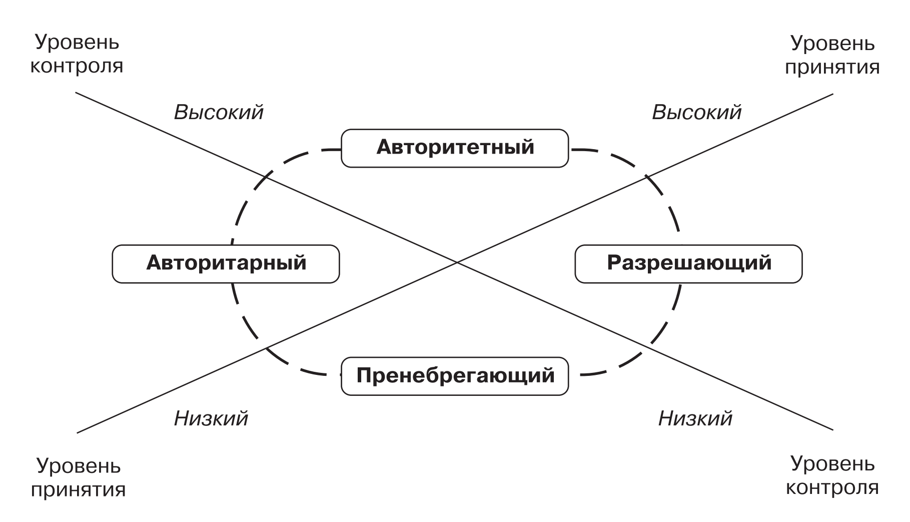


Рис. 6.1. Типология стилей родительского воспитания по Э. Маккоби и Д. Мартину

тельской теплоты, внимания, использованием убеждения, обучения социальным навыкам, проявлением интереса к общению ребенка со сверстниками), наиболее эффективен для воспитания детей. Родители могут хорошо контролировать своих детей, в случае необходимости заставляют их делать то, что нужно, и ожидают от них разумного и зрелого поведения. Придерживающиеся этого стиля взрослые, хотя и налагают определенные ограничения на поведение детей, объясняют им смысл таковых и причины. Соответственно и решения не кажутся несправедливыми, потому дети легко соглашаются с ними.

Авторитетные родители выслушивают возражения своих детей и готовы уступить, когда это целесообразно. Дети, воспитывающиеся в подобных семьях, имеют более положительный Я-образ, увереннее в себе, социально компетентнее, полностью себя контролируют, лучше учатся в школе, более любознательные, дружелюбные, успешно общаются со сверстниками (Buri et al., 1988; Dornbush et al., 1987).

Авторитарные родители жестко контролируют поведение своих детей и заставляют их придерживаться установленных правил. Они отдают команды и ожидают, что те будут выполнены безо всяких споров. Родители с этим стилем требуют от детей самых высоких достижений и хорошей успеваемости (высокие требования зрелости). Они обычно сдержаны в отношениях с детьми (редко проявляют нежность, понимание и сочувствие к детям), свои запреты и требования не объясняют и мнения детей не спрашивают. Если дети не выполняют указаний — их наказывают. Ребенок, выросший в семье с авторитарным стилем воспитания, имеет более низкую самооценку, испытывает трудности в общении со сверстниками и хуже успевает в школе. В авторитарных семьях чаще всего встречаются дети, «не поддающиеся контролю» (Steinberg et al., 1995). Дети, воспитывающиеся в большой строгости, сильнее скованы в движениях по сравнению с ровесниками, имеющими большую свободу самовыражения. Как отмечают Д. Уайт и А. Уолетт (White, Woolett, 1992), эти особенности сохраняются вплоть до подросткового возраста.

В подростковом возрасте эти дети, особенно мальчики, часто бурно реагируют на запрещающие и карающие воздействия, становятся агрессивными и непослушными. Девочки же остаются пассивными и зависимыми (Kagan, Moss, 1962).

При *снисходительном* (*либеральном*) *стиле воспитания* родители воспринимают ребенка таким, каков он есть, и никак не ограничивают его поведение. Даже если поступки ребенка их сердят, они стараются подавить свои эмоции. Их не сильно заботят хорошие манеры ребенка или его успехи в учебе. Степень эмоциональной близости может различаться — родители могут быть как любящими и нежными, так и холодными и отстраненными. Разные аспекты жизни родители если и обсуждаются с детьми, то только потому, что считают это нормальным типом поведения. Это приводит к некоторой социальной незрелости детей, а также к высокому уровню их агрессивности. Они склонны потакать своим слабостям и часто не умеют вести себя на людях (Baumrind, 1975).

Наиболее деструктивное влияние на поведение ребенка оказывает *пренебрегающий* (*индифферентный*) *стиль*, когда родители настолько озабочены собой и своими проблемами, что их дети чувствуют себя брошенными, поскольку родители не удовлетворяют их потребности и интересы. Это ощущение может оставаться у них на всю жизнь. Подростки в таких семьях становятся более импульсивными и антисоциальными, менее ориентированы на достижения, плохо учатся в школе (Bandura, Walters, 1959]).

Д. Бомрид отмечает, что при воспитании в условиях авторитарного и либерального стилей результат один и тот же — ребенок менее компетентен в социальном и когнитивном плане, так как и в том и в другом случае родители стремятся оградить ребенка от сложностей жизни. Только достигается этот негативный результат разными путями: авторитарные родители строго регламентируют поведение ребенка, из-за чего у того появляется мало шансов столкнуться с жизненными трудностями, и он не учится их преодолевать; либеральные родители, наоборот, поощряют детей к новой деятельности, но не реагируют негативно на их отклоняющееся поведение и, следовательно, тоже не учат их иметь дело с негативными ситуациями.

Обобщенная характеристика стилей взаимодействия родителей с детьми (по Крайг, 2000) представлена в табл. 6.2.

Авторитетное воспитание ведет к тому, что дети перенимают ценности своих родителей, в то время как при авторитарном и снисходительном стилях воспитания формируются ценности, отличные от родительских (Clark et al., 1988).

М. В. Соколовой (Быковой) и Е. О. Смирновой были выделены еще семь вариантов родительского поведения (стиля):

1. Строгий. Родитель действует в основном силовыми, директивными методами, навязывая свое мнение, систему требований и готовые решения ребенку. Родитель жестко направляет ребенка по пути социальных успехов и достижений, при этом зачастую блокируя собственную активность и инициативность ребенка. Ребенок представляется родителю недостаточно зрелым, неспособным принимать самостоятельные решения, его мнение редко учитывается родителем. Данный стиль в целом соответствует авторитарному стилю.

Таблица 6.2. Стили родительского поведения

Авторитетный	Высокий уровень контроля; теплые отношения	Признают и поощряют растущую автономию своих детей; открыты для общения и обсуждения с детьми установленных правил поведения; допускают изменения своих требований в разумных пределах; дети превосходно адаптированы; уверены в себе, у них развиты самоконтроль и социальные навыки, они хорошо учатся в школе и обладают высокой самооценкой
Авторитарный	Высокий уровень контроля; холодные отношения	Отдают приказания и ждут, что они будут в точности выполнены; закрыты для постоянного общения с детьми; устанавливают жесткие требования и правила, не допускают их обсуждения; позволяют детям лишь в незначительной степени быть независимыми от них; их дети, как правило, замкнуты, боязливы и угрюмы, непритязательны и раздражительны; девочки обычно остаются пассивными и зависимыми на протяжении подросткового и юношеского возраста; мальчики могут стать неуправляемыми и агрессивными
Либеральный	Низкий уровень контроля; теплые отношения	Слабо или совсем не регламентируют поведение ребенка; безусловная родительская любовь; открыты для общения с детьми, однако доминирующее направление коммуникации — от ребенка к родителям; детям предоставлен избыток свободы при незначительном руководстве родителей; взрослые не устанавливают каких-либо ограничений; дети склонны к непослушанию и агрессивности, на людях ведут себя неадекватно и импульсивно, не требовательны к себе; в некоторых случаях становятся активными, решительными и творческими
Индифферентный	Низкий уровень контроля; холодные отношения	Не устанавливают для детей никаких ограничений; безразличны к своим детям; закрыты для общения; из-за обремененности собственными проблемами не остается сил на воспитание ребенка; если безразличие родителей сочетается с враждебностью (как у отвергающих родителей), ребенка ничто не удерживает от того, чтобы дать волю своим самым разрушительным импульсам и проявить склонность к делинквентному поведению

2. Объяснительный. Родитель апеллирует к здравому смыслу ребенка, прибегает к словесному объяснению. По мнению родителя, ребенок достаточно развит и способен уловить причинно-следственные связи между явлениями, на основе которых родитель строит свои объяснения.
3. Автономный. Родитель позволяет ребенку самому найти выход из сложившейся ситуации, предоставляет ему максимум свободы в выборе и принятии решения, максимум самостоятельности, независимости. Родитель спокойно относится к нарушениям правил и дисциплины ребенком, возлагая всю ответственность за совершенное ребенком на него же самого. Предполагается, что ребенок сам должен испытать все на собственном опыте.

4. Компромиссный. Для решения проблемы родитель предлагает ребенку что-либо привлекательное в обмен на совершение ребенком непривлекательного или необходимого для него действия либо предлагает разделить обязанности, трудности пополам. Родитель ориентируется в интересах и предпочтениях ребенка, его слабостях и сильных сторонах, знает, что можно предложить взамен, на что можно переключить внимание ребенка.
5. Содействующий. Родитель понимает, в какой момент ребенку нужна его помощь и в какой степени он может и должен ее оказать. Родитель сочувствует и сопереживает ребенку в конфликтной ситуации, реально участвует в жизни ребенка, ориентируется в его потребностях, интересах, проблемах и конфликтах, стремится помочь ребенку, разделить с ним его трудности.
6. Потакающий. Полная ориентация на потребности и интересы ребенка, которые ставятся выше родительских, а порой и выше интересов семьи в целом. Родитель готов предпринять любые действия, даже если это может принести какой-либо вред или ущерб ему, для обеспечения физиологического и психологического комфорта ребенка.
7. Ситуативный. Родитель принимает соответствующее решение в зависимости от той ситуации, в которой он находится; у него нет универсальной стратегии воспитания ребенка. Родительская стратегия складывается каждый раз заново из множества факторов: состояния ребенка, его точки зрения, его интересов на данный момент, своего собственного родительского состояния, потребностей и целей, а также контекста той ситуации, в которой они находятся.

Родительское поведение под влиянием воспитательных установок может как смягчать неблагоприятные условия развития ребенка (в том числе и при болезни), так и приводить к неблагоприятному развитию различных черт характера и способствовать формированию неврозов.

А. Е. Личко и Э. Г. Эйдемиллер (Э. Г. Эйдемиллер, 2001) выделяют следующие виды неправильного воспитания:

Гипопротекция. В крайней форме проявляется безнадзорное воспитание, с недостатком опеки, контроля и истинного интереса к делам, волнениям и увлечениям ребенка.

Скрытая гипопротекция наблюдается, когда контроль за поведением отличается крайним формализмом. Ребенок чувствует, что старшим не до него. Скрытая гипопротекция нередко сочетается со скрытым эмоциональным отвержением. Обычно ребенок подросткового возраста научается обходить формальный контроль и живет своей жизнью. Он привыкает к праздному образу жизни и часто оказывается в асоциальных компаниях.

Потворствующая гипопротекция. При таком стиле воспитания недостаток родительского надзора сочетается с некритичным отношением к нарушениям поведения у подростков. Родители пренебрегают сигналами со стороны о его дурном поведении, негодуют по поводу общественных порицаний, стремятся оправдать его поступки, переложить вину на других, оправдывают своего ребенка, любыми средствами стараются освободить от заслуженных наказаний. Подобное воспитание культивирует неустойчивые и истероидные черты.

Поскольку семейное воспитание по данному типу оказывается несостоятельным — дети из таких семей не признают авторитета взрослых, кроме грубой силы; осуществлять ограничение их поведения приходится с помощью государственных органов.

Доминирующая гиперпротекция характеризуется постоянной чрезмерной опекой, мелочным контролем за каждым шагом, системой постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за подростком. Гиперпротекция не дает возможность принимать когда-либо собственное решение, не приучает к самостоятельности.

У гипертимных подростков такое воспитание приводит к усилению реакции эмансипации, к бунту против родительских запретов и даже к уходу в асоциальную компанию, у подростков с психастенической, сензитивной и астеноневротической акцентуацией доминирующая гиперпротекция усиливает их астенические черты — несамостоятельность, неуверенность в себе, нерешительность, неумение постоять за себя.

Потворствующая гиперпротекция. Для нее характерно чрезмерное покровительство, стремление освободить ребенка от малейших трудностей и неприятных обязанностей. При этом родители восхищаются мнимыми талантами, преувеличивают действительные способности ребенка. Это мешает выработке привычки к систематическому труду, упорства в достижении цели, умения постоять за себя. Для подростка создается кризисная ситуация: с одной стороны, желание быть на виду, лидировать среди сверстников, а с другой — полное неумение осуществлять лидерские функции.

Эмоциональное отвержение. При этом типе воспитания ребенок постоянно ощущает, что им тяготятся, что он — обуза для родителей, что без него было бы легче. Скрытое эмоциональное отвержение состоит в том, что родители, сами себе не признаваясь в этом, тяготятся сыном или дочерью, хотя гонят от себя подобную мысль, возмущаются, если кто-либо укажет им на это. Родители могут даже внешне проявлять утрированные знаки внимания, однако ребенок чувствует недостаток искреннего эмоционального тепла. Ситуация усугубляется, если рядом есть кто-то другой — брат или сестра, мачеха или отчим, кто гораздо дороже и любимее.

Е. С. Иванов (цит. по: Э. Г. Эйдемиллер, 2001) выделяет и другие типы воспитания, являющиеся неблагоприятными: воспитание в культе болезни, условия жестоких взаимоотношений, повышенной моральной ответственности, противоречивое воспитание.

Особенно тяжелые последствия имеет *воспитание в условиях жестоких взаимоотношений*, которые обычно сочетаются с эмоциональным отвержением. Жестокое отношение может проявляться как открыто — расправами над ребенком, так и полным пренебрежением интересами ребенка, когда он вынужден рассчитывать только на себя, не надеясь на поддержку взрослых.

Условия повышенной моральной ответственности. В этом случае родители питают большие надежды в отношении будущего своего ребенка, нередко рассчитывая, что он воплотит в жизнь их собственные несбыточные мечты. В другом случае условия повышенной моральной ответственности создаются, когда на малолетнего подростка возлагаются недетские заботы о благополучии младших и беспомощных

членов семьи. Многие дети обнаруживают достаточную устойчивость к повышенным родительским ожиданиям или возложенным на них трудным обязанностям. Исключение составляет психастеническая акцентуация, черты которой заостряются в условиях повышенной моральной ответственности, приводя к психопатическому развитию или неврозу.

Противоречивое воспитание характеризуется реализацией в одной семье различных воспитательных стилей. Примером такого воспитания может служить эмоциональное отвержение со стороны родителей и потворствующая гиперпротекция со стороны бабушек и дедушек.

6.4. Влияние на детей отцов и матерей[1]

Э. Фромм (1990), описал различие между материнской и отцовской любовью. Он считал, что материнская любовь по самой своей природе безусловна — мать любит новорожденного младенца, потому что это ее дитя. Отцовская любовь — это обусловленная любовь. В обусловленной отцовской любви можно найти, как и в безусловной материнской, и отрицательные и положительные стороны. Отрицательная в том, что отцовская любовь должна быть заслужена, что она может быть утеряна; положительной стороной является то, что, поскольку отцовская любовь обусловлена, ее можно добиться.

Материнская и отцовская установки по отношению к ребенку соответствуют его собственным потребностям. Младенец нуждается в материнской безусловной любви и заботе как физиологически, так и психически. Более старшему ребенку необходимы отцовская любовь, его авторитет и руководство. Таким образом, по мнению психоаналитиков, функция матери — обеспечить ребенку безопасность в жизни, функция отца — учить его, руководить им, чтобы он смог справляться с проблемами, которые ставит перед человеком то общество, в котором он родился.

Уже сам факт наличия в семье отца имеет большое значение для ребенка. Так, приводятся результаты исследования (Gerhard, 1999), в котором было выяснено, что дети, воспитывающиеся в неполных семьях, «достраивают» семью в своих фантазиях об отце. Многие исследования показывают важную роль отца в воспитании своих детей.

Согласно опросу молодых супругов, проведенному О. Б. Березиной (2010), 78% респондентов считают, что воспитанием детей должны заниматься оба супруга. Однако как показывают данные, приведенные в работе И. С. Кона (2007), реальный отцовский вклад в воспитание детей, как и вообще отцовские контакты

[1] В последние годы большое внимание в нашей стране стало уделяться изучению не только материнства, но и отцовства. Можно сослаться на две крупные отечественные работы: Ю. В. Борисенко, 2006; И. С. Кон, 2007. Правда, объемная глава 5 из монографии И. С. Кона, посвященная отцовству, скорее носит характер смеси литературной беллетристики, исторических экскурсов и социологических опросов, проведенных американскими учеными, и лишь незначительно касается психологии отцовства. При этом открытое пренебрежение автора к отечественным психологическим исследованиям в связи с их якобы несоответствием требованиям к научным исследованиям, делает чтение этой главы хотя и увлекательным, но мало что дающим психологу, интересующемуся этим вопросом.

с детьми, в большинстве обществ значительно меньше материнского вклада. Дети проводят с отцом гораздо меньше времени. Например, по данным наблюдений за поведением 3–6-летних детей в Кении, Индии, Мексике, Филиппинах, Японии и США (Whiting, Whiting, 1975), в присутствии матери дети находились от 3 до 12 раз чаще, чем в присутствии отца. У 4–10-летних детей в обществах Африки, Южной Азии, Южной, Центральной и Северной Америки соответствующая разница составляет от 2 до 4 раз (Whiting, Edwards, 1988). Особенно ничтожен отцовский вклад в воспитание детей моложе трех лет.

В исследовании Т. А. Гурко (1997) показано, что матери занимаются воспитанием ребенка чаще, чем отцы; только 26% отцов занимаются с ребенком наравне с матерью. Поэтому дети хотят быть чаще с отцами, жалуются на частое отсутствие отца дома. И не случайно в литературе закрепился термин «невидимый родитель», который отражает степень участия отцов в воспитании детей.

Физическое отсутствие отца в патриархальной семье, его отстраненность от ухода за детьми — не только следствие его внесемейных обязанностей или его нежелания заниматься подобными делами, но и средство создания социальной дистанции между ним и детьми ради поддержания отцовской власти.

У некоторых народов существовали специальные правила избегания, делавшие взаимоотношения между отцом и детьми чрезвычайно сдержанными. Например, традиционный этикет кавказских горцев требовал, чтобы при посторонних, особенно при старших, отец не брал ребенка на руки, не играл с ним, не говорил с ним и вообще не проявлял к нему каких-либо чувств. По свидетельству осетинского классика Косты Хетагурова, «только в самом интимном кругу (жены и детей) или с глазу на глаз позволительно отцу дать волю своим чувствам и понянчить, приласкать детей. Если осетина-отца в прежние времена случайно заставали с ребенком на руках, то он не задумывался бросить малютку куда попало... Я не помню, чтобы отец назвал меня когда-нибудь по имени. Говоря обо мне, он всегда выражался так: „Где наш сын? Не видал ли кто нашего мальчика?“» (К. Хетагуров, 1960. С. 339–340). Это было средством поддержания отцовской власти и иерархических отношений в семье и в обществе.

И. С. Кон, 2007.

Дж. Глисон (Glisson, 1975) выявила, что обращения к маленькому ребенку матери и отца могут существенно различаться. Отцы меньше, чем матери, склонны подстраивать свою речь под уровень понимания ребенка. В частности, отцы, по данным автора, употребляют менее знакомую ребенку лексику и более сложные грамматические построения (последнее, правда, не получило подтверждения в работе П. К. Кериг, 1990). Таким образом, отец играет роль «мостика» между узким семейным кругом и внешним миром, расширяя лингвистический и практический опыт ребенка. Матери, по данным Дж. Глиссон, а также Дж. Рондал (Rondal, 1980) и П. К. Кериг (1990), больше приспосабливаются к уровню развития языка ребенка.

В последнее десятилетие в обращение вошел термин «ответственное отцовство». Впервые четкое определение данного термина дали Левин и Питт (Levine, Pitt, 1995). Они пишут: «Человек, который ведет себя ответственно по отношению к своему ребенку, делает следующее: он не планирует рождение ребенка, пока не готов эмо-

ционально и материально поддерживать ребенка; он устанавливает свое юридическое отцовство, если и когда ребенок рождается; он активно разделяет с матерью эмоциональные и физические заботы о ребенке начиная с беременности; он активно разделяет с матерью заботы о финансовой поддержке ребенка начиная с беременности».

Ю. В. Евсеенкова, 2005. С. 353.

Р. Мелоун и А. Гуи (Malone, Guy, 1982) показали, что речь отца, обращенная к трехлетнему сыну, характеризовалась более частым употреблением повелительного наклонения и вопросов, требующих ответов «да» или «нет», в то время как речь матери была менее директивной и более приспособленной к восприятию ребенка.

Без хороших отцов нет хорошего воспитания, несмотря на все школы.

Н. М. Карамзин

Отец — это биологическая необходимость, но социальная случайность.

Маргарет Мид

Было отмечено, что в присутствии матери отцы, играя с ребенком, говорили меньше, в особенности обращаясь к сыновьям (Stoneman, Brody, 1981).

Организовывают внешкольную активность своих детей намного больше матери. Именно они, как правило, записывают детей в кружки, поощряют общение с другими детьми. Матери считают социальную активность более важной для развития ребенка, чем отцы (Parke, O'Neil, 2000).

Материнская занятость оказывает позитивное влияние на детей и подростков, в особенности на дочерей; они более уверены в себе, получают в школе более высокие оценки и с большей вероятностью выбирают нетрадиционную карьеру в отличие от дочерей неработающих матерей (Caruso, 1996).

М. Палуди, 2003. С. 153.

Мотивы общения подростков с родителями изучены С. В. Белохвостовой (1983). Наиболее значимым мотивом общения подростков с мамами (80% ответов) является желание поделиться своим настроением, передать свои переживания. В общении с отцами этот мотив отмечен только 19% подростков. Вторым по значимости (74% ответов) мотивом общения с мамами является необходимость в регуляции с их стороны действий и поступков подростков. Подростки ориентированы на регулятивное общение с мамами в большей степени, чем с папами. В общении с последними этот мотив отмечен только в 24% случаев.

В общении с отцами наиболее значимым оказался мотив «хочу узнать как можно больше нового и интересного» (84% ответов). В общении с мамами этот мотив отмечен у 58% опрошенных подростков.

И дети-подростки, и их родители недовольны тем, как складываются их взаимоотношения. Отношения <…> в данный период имеют двойственную окраску. С одной стороны, подросток *требует* к себе отношения, как к взрослому человеку, а с другой — зачастую *поступает*, как ребенок. Родители *ожидают* от подростков «взрослых» поступков, но *относятся* к ним как к детям. Подростки, с одной стороны, *хотят быть* самостоятельными и свободными, с другой — *не умеют* распорядиться своей свободой и *боятся* ответственности (ведь свобода и самостоятельность предполагают и ответственность). А родители *хотят видеть* своих детей самостоятельными и отвечающими за себя и свои поступки, но при этом *боятся дать* своим детям свободу.

В возрасте 13–15 лет ребенок, физически все еще оставаясь зависимым от родителей, эмоционально хочет отделиться от них. Стремясь к отделению, ребенок часто использует для этого бунт, он пытается рвать связи со своей семьей, но это не приносит удовлетворения ни ему, ни его родителям. Ребенок *хочет* в этот момент своей жизни чувствовать себя эмоционально отдельно взрослым, но при этом *нуждается* в родительской поддержке и защите. Родители же, желая видеть своего подростка взрослым, *боятся* «утратить» своего ребенка и пытаются всячески сохранить его зависимость от себя.

Именно двойственность в отношениях родителей к детям подросткового возраста, и подростков к родителям, делает их сложными, труднопереносимыми и заставляет и тех и других искать пути разрешения конфликта «отцы и дети».

Т. Ю. Королева, 2002. С. 224–226.

Если отцы часто общаются со своими маленькими детьми, они превращаются для них в важную ролевую модель и в последующие годы детства. У отцов, которые недосягаемы для маленьких детей, позднее могут возникнуть трудности в налаживании с ними прочных эмоциональных связей. Есть вероятность того, что они будут негативно влиять на ребенка, когда тот станет старше (Ricks, 1985). Показано, например, что одинокие женщины (не вышедшие замуж) обнаруживают тесную корреляцию между отношением к отцу и к противоположному полу. Это может означать, что не сложившиеся в детстве отношения дочери с отцом приводят к ее одиночеству во взрослой жизни вследствие имеющегося у нее отрицательного отношения к мужскому полу и сексу (Г. Н. Казанцева, 2001).

В исследовании В. Фтенакиса (Fthenakis, 1998) была выявлена прямая корреляция между вовлеченностью отца в воспитание и когнитивными достижениями их сыновей. В. Фтенакис объясняет это тем, что отец дает пример практического и действенного решения различных проблемных ситуаций, причем вовлеченность в жизнь ребенка предполагает еще и эмоциональное участие, и именно потому, что отец в этом случае дает пример мужского подхода к решению проблем, его влияние не так заметно на девочках. Обследование более 20 тысяч американских семей (Becker, 1991), показало, что дети, отцы которых вовлечены в процесс их образования (например, посещают родительские собрания), чаще получают высшие баллы, больше любят школу, реже остаются на второй год.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 170.

Хотя игра с отцом не способствует формированию особых навыков, дети играют с ним с удовольствием и всегда хотят продолжения. Чем больше отцы играют

с детьми, тем более важными в жизни детей они становятся, тем больше дети ценят их мнение, перенимают их взгляды и установки, т. е. отцы становятся моделью, на которую дети будут ориентироваться (White, Woollett, 2000). Это противоречит точке зрения Ж.-П. Сартра, который считал, что «хороших отцов не бывает — таков закон», и полагал, что свободными и талантливыми становятся лишь те мужчины, над которыми никогда не довлела тяжелая длань отца.

Несмотря на то что роли матери и отца в воспитании детей частично совпадают, отцы вносят свой особенный вклад в развитие своих детей. Так, отцы продолжают влиять на взаимоотношения детей со сверстниками уже после того, как матери перестают оказывать какое-либо влияние. Хотя отцы проводят со своими детьми меньше времени, именно общение с ними важно для когнитивного и социального развития ребенка (Parke, O'Neil, 2000).

Как отмечает Б. И. Кочубей, в настоящее время роль мужчины во многих семьях сведена если не к нулю, то к минимуму. С одной стороны, он утратил прежний авторитет, с другой — лишившись патриархальной высоты и недоступности, он сплошь и рядом не стал ближе к детям. Не так уж мало семей, где отец — просто «чужой среди своих». По данным социологических исследований, проведенных в конце 1980-х гг., роль отца в воспитании детей сводилась к минимуму. Отцы в 1,5 раза реже, чем матери, контролировали учебу детей в школе, в 1,5–4 раза реже, чем матери, обсуждали с детьми учебные дела, книги, взаимоотношения с товарищами, моду, телепередачи, планы на будущее, выбор профессии, особенности характера детей и пр. Соответственно на вопрос: «Кто является для тебя наибольшим авторитетом?» лишь 5–9% школьников 8–10-х классов ответили, что отец, и 17–19% назвали мать. С матерью были более откровенны, чем с отцом, как мальчики, так и девочки. Она чаще становилась образцом для подражания. На нее хотели быть похожими 28% вильнюсских, 26,5% московских и 19,4% бакинских школьников, а на отца соответственно 10,6, 8,8 и 8,9% (Отец в современной семье. Вильнюс, 1988).

Большинство детей утверждают, что мама их любит больше, чем папа, и при конфликтах в семье дети принимают сторону матери, а папы чаще играют с детьми, участвуют в семейных развлечениях, учат их постоять за себя, заступаются за детей.

По данным опроса детей С. В. Овчинниковой, в 60% случаев главой семьи все же признается отец, в 20% случаев — мать и только в 10% детьми названы равные права.

В случаях затруднений, указывают подростки, они чаще обращаются к матери. Вообще, по степени близости к ребенку первой в семье идет мать (60%), затем отец (35%), бабушка занимает третью позицию (20%) и только затем отмечается близость детей друг к другу (15%).

Л. Б. Шнейдер, 2000.

По мнению исследователей (Fthenakis, 1998), взаимодействие с отцом положительно влияет на когнитивное развитие детей. Кроме того, отец играет важнейшую роль в усвоении детьми моральных норм, дисциплинирует детей, ставя определенные рамки поведения, одобряя за одни поступки и наказывая за другие, т. е. является проводником общественных норм и ценностей (Barth, 1999). Доказано также влияние отца на развитие различных личностных характеристик ребенка, в том числе на его полоролевую идентификацию (О. Г. Калина, А. Б. Холмогорова, 2011).

Одно из самых важных открытий современной психологии родительства (Lamb, 2004) сводится к тому, что материнское и отцовское влияния на детей не столько альтернативны, сколько кооперативны и дополняют друг друга.

Во-первых, вопреки предположениям многих психологов, различия между отцами и матерями менее важны, чем сходства, а механизмы их воздействия на детей одни и те же. Исследователи социализации убеждаются, что тепло, заботливость и близость одинаково благотворны для ребенка независимо от того, практикует ли их отец или мать.

Во-вторых, индивидуальные свойства отцов, будь то маскулинность, интеллект или эмоциональное тепло, влияют на формирование ребенка значительно меньше, нежели свойства их взаимоотношений с детьми. Дети, у которых сложились надежные, поддерживающие, взаимные и эмоциональные отношения с родителями, имеют значительно больше шансов стать психически благополучными, чем те, у кого отношения с родителями, будь то мать или отец, холодные. Количество времени, проводимого отцами с детьми, менее важно, чем то, что они в это время делают и как эти отцовско-детские отношения воспринимаются другими значимыми людьми в их среде.

В-третьих, общий семейный контекст часто столь же важен, как и индивидуальные отношения внутри семьи. Вне этого контекста обсуждать отцовское влияние на детей невозможно. Супружеская гармония — постоянный спутник хорошей психологической адаптации ребенка, а конфликты и ссоры — корреляты психологического неблагополучия.

В-четвертых, отцы играют в семье множественные роли, и отцовский успех в каждой из них влияет на психологическое благополучие их детей.

В-пятых, природа отцовских влияний может существенно зависеть от индивидуальных и культурных ценностей. Классический пример — гендерные стереотипы. Если культура утверждает полярные каноны маскулинности и фемининности, требуется один тип воспитания, а если она считает мужские и женские роли гибкими и подвижными — другой. Как не существует одинаковых отцов, так не существует единой отцовской роли, к которой все отцы обязаны стремиться. Разные мужчины выполняют отцовские функции по-разному. Папы всякие нужны, папы всякие важны.

И. С. Кон, 2007.

Выявлено (О. Б. Чиркова, 2000), что отец играет более важную роль в формировании ответственности у ребенка, чем мать. Происходит это, очевидно, потому, что отцы, придающие большое значение самостоятельности, предоставляют подросткам возможность отвечать за свои действия, с большим уважением, чем матери, относятся к стремлению подростков к независимости. Вследствие этого у подростков меньше конфликтов с отцами (Grotevant, Cooper, 1985). Интересен, однако, тот факт, что для подростков с высоким уровнем ответственности более значимы их отношения с матерью, а для подростков с низким уровнем ответственности — отношения с отцом.

Отцы предпочитают физические наказания, а матери — непрямые или психологические воздействия как на сыновей, так и на дочерей (Margolin, Patterson, 1975).

Разнонаправленное воспитание детей отцом и матерью проявляется и в том, что отец учит ребенка тому *что*, а мать — тому *как*, отец учит ребенка *быть кем-то*, а мать — *кем-то для кого-то* (Д. Н. Исаев, В. Е. Каган, 1979).

— Пап, а почему Луна больше звезд?

— А кто его знает…

— А почему солнце такое яркое?

— А кто его знает…

— Пап, может, ты устал?

— Нет, нет, сынок, ты спрашивай, кто же тебе еще, кроме отца, все объяснит?

К. Кларк-Стюарт (Clarke-Stewart, 1978) обнаружила, что влияние матери на ребенка носит обычно непосредственный характер, тогда как отец влияет на малыша часто опосредованно через мать.

При определении своего профессионального пути (выборе вуза) дети чаще советуются с матерью, чем с отцом: соответственно в 40 и 23,7% (Светлакова В. П., Токмакова М. А., 2001). Однако на выбор сыновьями и дочерями творческих и технических профессий чаще оказывает влияние отец, а на выбор гуманитарных профессий — мать.

Несмотря на то что, по мнению большинства авторов, у детей обоего пола первичной идентификацией является идентификация с матерью, также имеются следующие данные: уже в течение первых двух лет жизни у мальчиков развивается устойчивая привязанность к отцу, в случае если отец заботится о сыне (Biller, 1971). Мальчики и девочки, чьи отцы вовлечены в процесс воспитания, более эмоционально стабильны, менее агрессивны, лучше учатся, у таких детей наблюдаются более высокая самооценка и позитивный взгляд на жизнь, реже развивается депрессия (С. Сененко, 2002).

Установлено, что каждый из родителей в своих отношениях с детьми больше склонен считаться с личностью ребенка своего пола и позицией ребенка другого пола. Следовательно, развитие у ребенка полоролевых стереотипов больше связано с социализирующим влиянием родителя противоположного пола (Bearison, 1979). В семьях, где отсутствует отец, черты, свойственные мужской роли, возникают у мальчиков медленнее (Я. Л. Коломинский, М. Х. Мелтсас, 1985) <…>

Отсутствие отца вследствие расторжения брака больше стимулирует у мальчика типичное для пола поведение, чем смерть отца (Сэнтрок, 1977).Отдаление отцов от детей часто происходит в результате повторного брака кого-либо из родителей, причем в большей степени, когда в брак вступает только мать. В случае женитьбы только отца разрыв контактов происходит значительно реже (Л. М. Прокофьева, М. Ф. Валетас, 2002) <…>

Отсутствие отца влияет на полоролевую ориентацию в возрасте до четырех лет сильнее, чем отсутствие отца в более старшем возрасте. Чем позже отец покинул семью, тем больше выражено типичное для пола поведение мальчика (Я. Л. Коломинский, М. Х. Мелтсас, 1985). Однако по данным других авторов, в качестве сензитивного периода, когда отсутствие отца переживается наиболее болезненно, можно отметить подростковый возраст. Именно подростки чаще просят совета у отцов при выборе учебного заведения, спрашивают их мнение при выборе занятия спортом или когда не складываются отношения со сверстниками (Л. М. Прокофьева, М. Ф. Валетас, 2002) <…>

Девочки в большей степени, чем мальчики, склонны к различным формам делинквентного поведения при нарушении взаимоотношений с отцом (Gabhainn, 2000).

Н. С. Цикунова, 2004. С. 364–366.

Говоря о роли отца в воспитании своих детей, важно отметить одно обстоятельство: статус отцовства изменяет личность мужчины. По данным Ю. В. Борисенко (2007), 40% мужчин считают, что с рождением ребенка изменится отношение окружающих к ним, все высказывают мнение, что в положительную сторону, отношение станет более уважительным, при этом 64% полагают, что изменится их отношение к самим себе в сторону большей ответственности, большей взрослости.

Исследования немецких ученых (Barth, 1988, 2000; Fthenakis, 1988) показали, что отцовство, когда оно интернализовано, влияет на собственную полоролевую идентификацию мужчины, его удовлетворенность жизнью, на его мировоззрение. Вовлеченные в воспитание своих детей мужчины обнаруживают менее ригидное понимание мужской роли и стереотипа мужественности, они рассматривают отцовство как важнейший фактор своей мужской роли, таким образом идентифицируя себя с собственным отцом. Мужчины, принимающие значительное участие в воспитании своих детей, более удовлетворены жизнью и самим собой по сравнению с контрольной группой. Они имеют более высокую самооценку и более уверены в себе. Обнаружена связь между самоуважением и принятием на себя отцовской заботы о детях. М. Мид (1988) выявила, что отцовство влияет также и на изменение мировоззрения и убеждений личности. Меняется представление о ценности человеческой жизни: очень важным становится благополучие ребенка, его нормальное развитие. Именно такие мужчины проводят с ребенком много времени, не считая его потерянным бесцельно.

По данным Ю. В. Борисенко (2007), мужчины-отцы по сравнению с мужчинами, не имеющими детей, более удовлетворены жизнью, более склонны к соблюдению социальных норм и правил поведения, менее склонны к риску и менее подозрительны, более терпимы и ответственны, более практичны; кроме того, обнаружена значимая взаимосвязь наличия детей и общей осмысленности жизни, положительной оценки ее результативности.

6.5. Особенности воспитания детей разного пола матерями и отцами

Уже с первых недель жизни детей наблюдаются различия в поведении их матерей в зависимости от пола новорожденного. В течение первых месяцев матери чаще находятся в физическом контакте с сыновьями, однако с девочками они больше разговаривают. После шестого месяца в этих отношениях наступает изменение: у матерей увеличивается физический контакт с девочками. Впоследствии мальчиков отлучают от физического контакта раньше, чем девочек. Предполагается, что это способствует большей самостоятельности мальчиков (Greenblat, 1980).

Девочки-младенцы в целом получают больше дистальной стимуляции (когда на них смотрят и разговаривают с ними), а мальчики больше проксимальной стимуляции (их держат на руках и прикасаются к ним) (Bem, 1993). Беверли Фейгот (Fagot, 1988) предположила, что родители хотят, чтобы их дочери были аккуратными и порядочными, или «женственными», а сыновья — грубыми и несговорчивыми, или

«мужественными». Опросы родителей также подтверждают, что от девочек хотят, чтобы они были словоохотливыми, уступчивыми, физически слабыми и аккуратными (Basow, 1986) <...>

Родители в поведении проявляли паттерны «спасения» девочек, они помогали и сопровождали девочек чаще, чем это было нужно. Желание родителей помогать девочкам вырабатывало у девочек ощущение сильной зависимости (Geer, Shields, 1996).

М. Палуди, 2003. С. 121.

Различия в психологических особенностях мальчиков и девочек накладывает отпечаток и на процесс их воспитания: мальчиков воспитывать труднее. Может быть, поэтому во время игр мальчиков с родителями они получают больше команд и указаний, а также гневных реакций родителей, чем девочки (Russell, 2000). Девочки же получают больше разъяснений и рекомендаций.

Опрос родителей, проведенный В. Д. Еремеевой и Т. П. Хризман (2001), показал, что мамы поощряют детей разного пола по-разному. Мальчиков мамы поощряют словом, а для девочек кроме добрых, радостных слов используют и другие виды поощрения: делают маленькие подарки, устраивают неожиданные праздники, целуют, обнимают девочек, гладят их по головке. Авторы полагают, что именно мальчикам требуется теплое участие родителей, чтобы у них развивалась способность непосредственного проявления эмоций. Иначе у них не разовьются сопереживание, стремление оказывать содействие.

Стиль взаимодействия отцов с маленькими детьми отличается от стиля взаимодействия с ними матерей. В то время как матери общаются с детьми прежде всего в процессе ухода за ними, отцы взаимодействуют с ними в процессе игры (Parke,1981), часто проявляя больше физической силы, активности и стихийности в обращении с детьми. Матери вовлекают детей в нежные, спокойные, предсказуемые игры или же затевают традиционные игры, например «ладушки». Во время игры они чаще, чем отцы, называют предметы, цвета, действия. В процессе игры матери более сосредоточены на том, чтобы помочь ребенку вести игру так, как он сам хочет, а не выстраивать ход игры по своему желанию. Отцы же склонны устраивать необычные, энергичные игры, которые детям особенно нравятся (Lamb, Lamb, 1976). Они предпочитают направлять ход игры в соответствии со своими представлениями. Игра между отцом и ребенком носит циклический характер (Lewis,1987).

В одном из детских садов провели такой эксперимент: психолог предложил шестилетним детям поиграть в «дочки-матери». Девочки быстро распределили между собой роли мамы, дочки и бабушки, однако никто из мальчиков не соглашался быть папой, в крайнем случае — только сыночком или собачкой. После долгих уговоров один мальчик согласился-таки на роль отца. Он лег на диван и сказал: «Дайте мне газету и включите телевизор». Так он провел всю игру. На вопрос психолога, что делают мамы и бабушки, все дети, включая мальчиков, отвечали охотно и подробно. О том, что делают папы, рассказали немногие и в самых общих словах: «ходят на работу», «зарабатывают деньги», «ругают маму и меня», «наказывают».

Возможно, этот пример не отображает реальную ситуацию со стопроцентной точностью, однако, согласитесь, эксперимент весьма показательный.

И в самом деле, современный папа часто является для своего ребенка не другом или партнером, а какой-то недоступной, непонятной, нередко исключительно карающей инстанцией. Целый день он пропадает на работе, а потом «с чувством выполненного долга» посвящает вечер личным делам: телевизору, компьютеру, или, в лучшем случае, каким-нибудь домашним хлопотам. Матерям нередко приходится наблюдать, как жаждущий общения ребенок «наматывает круги» возле поглощенного своим занятием родителя, но так и не решается подойти. Печальное, надо сказать, зрелище… Такое ощущение, что между отцом и ребенком воздвигнут непроницаемый барьер с предупредительной надписью: «Осторожно! Не до тебя!» И похоже, такое «отстраненное отцовство» в нашем обществе нередко воспринимается как норма.

Психологи опрашивали молодых пап, сколько времени они проводят со своими малышами, интересно ли им общаться? Большинство мужчин отвечали примерно так: «Да что он понимает! Вот подрастет, тогда… А пока пусть мама с бабушкой нянчат». Что ж, вроде вполне понятная позиция. Да только чаще всего годы идут, а обещанное «тогда» все не наступает. А ведь такая установка на отчужденность со временем становится источником непонимания, недоверия и конфликтов. Упущенное в раннем детстве общение с малышом (совместные прогулки, игры, беседы) впоследствии сказывается на понимании между двумя родными людьми; больше того, нередко у ребенка напрочь отсутствуют доверие и привязанность к отцу.

Кстати, не совсем понятно, почему игнорируется общеизвестный факт, что для полноценного и всестороннего развития и мальчикам и девочкам необходимо участие обоих родителей? Ведь если мать ассоциируется у ребенка с нежностью, лаской и теплом, то отец — это своеобразное убежище, источник силы, которая дает детям ощущение собственной неуязвимости. Наличие близких отношений с отцом формирует у малышей необходимое для их нормального развития чувство защищенности от всего, что может таить в себе угрозу: непонятного грома, злой собаки, задиристого соседского мальчишки…

Отсутствие отцовской любви и поддержки (впрочем, как и материнской) неизменно влечет за собой развитие комплексов и психологическую неудовлетворенность. Приведу отрывок из одной книги по психологии:

«Те из наших пациентов, которые росли без отца или без старшего мужчины, рассказывают (разными словами и в разных выражениях) о чувстве, которое одни называли завистью, другие — тоской, третьи — обездоленностью, а кто-то никак не называл, а рассказывал примерно так:

“Когда Генка при встрече опять начинал хвастать: «А мне папа конфет привез и еще ружье купит!» — я либо поворачивался и уходил, либо лез драться. Помню, не любил видеть Генку рядом с его отцом. А позднее не хотел заходить домой к тем, у кого есть отец. А вот был у нас пастух дед Андрей, жил один на краю деревни. К нему я ходил часто, но только один, без ребятишек…”

Многие дети из тех, у кого не было близкого старшего — мужчины, в подростковый период обрастали острыми шипами преувеличенной склонности к самозащите без необходимости в ней. Обнаруживалась болезненная значимость защиты у всех, кто не получил ее в должной степени в раннем возрасте.

И подростку отец тоже нужен как старший друг. Но уже не убежище, а скорее прибежище, источник самоуважения. До сих пор наши представления о функции старшего — мужчины в жизни подростка удручающе неверны, примитивны, убоги: “Острастка нужна…”, “Дать бы ремня, да некому…” До сих пор мы подменяем уважение страхом!

Страх в какой-то мере может — до поры до времени — сдерживать некоторые побуждения. Но на страхе ничего хорошего не может вырасти! Уважение — вот един-

ственно благодатная почва, необходимое условие положительного влияния старшего на подростка, проводник его силы. И это уважение можно вызвать, заслужить, но невозможно выпросить, бесполезно требовать, вменять в обязанность. Заставить уважать силой тоже нельзя. Насилием уважение уничтожается. Мы ведь хотим, чтобы наши дети обладали нормальным чувством человеческого достоинства. Значит, мужчина своим положением старшего обязан почаще смотреться в психологическое и нравственное зеркало: смогут ли дети уважать его? Что возьмут от него? Захочет ли его сын быть похожим на него?»

Одной из примет нашего времени давно стало преобладание женщин во всех сферах деятельности, активно формирующих личность. Что ж, порой женщина просто поставлена перед необходимостью обходиться без мужчины и, безусловно, способна научить детей решительности, благородству и мужеству. Но быть мужчиной она все-таки не может. Доказано, что даже непродолжительное отсутствие отца ведет к тому, что у детей (особенно у мальчиков) начинают развиваться трусость, замкнутость, обособленность, упрямство, агрессивность. Если отцы не будут восполнять дефицит своего влияния в семейных отношениях, воспитание детей окажется ущербным.

К тому же, какой бы достойной ни была его мать, мальчик может идентифицировать себя только с мужчиной. Наблюдая за старшими мальчиками и знакомыми взрослыми, он безошибочно выбирает жесты, движения и манеры, присущие мужчинам. И в первую очередь копирует своего отца. Причем не только образ его жизни, но и мировоззрение. Если отец внимателен и нежен со своей женой, то сын, женившись, считает единственно возможным именно так относиться и к своей избраннице. Когда отец отстраняется от домашней работы, сын с большой долей вероятности перенимает его привычки. Силу, надежность, предприимчивость и крепость духа мальчики тоже весьма успешно воспринимают от отцов. Кстати, известный детский психолог Бенджамин Спок считает, что, если отец всегда нетерпелив и раздражителен по отношению к ребенку, сын будет испытывать неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин и мальчиков. Такой ребенок, скорее всего, потянется к матери и воспримет ее манеры и интересы.

Мальчику необходим контакт с мужчиной — причем постоянно. И если отец хочет, чтоб его ребенок вырос настоящим мужчиной, он должен с удовольствием проводить с ним время, давая сыну почувствовать, что он «свой парень», проявлять к нему понимание, доверие и уважение; больше того, у отца с сыном должны быть общие занятия и свои маленькие секреты.

Впрочем, девочки не в меньшей степени нуждаются в отцовской заботе. В отличие от мальчика дочь обычно не подражает отцу, но его одобрение придает ей уверенность в себе. Отец может похвалить красивое платье или прическу дочери, показывать, что ценит ее мнение, интересоваться ее делами, иногда даже советоваться с ней о своих. С каждым годом узнавая своего отца все больше и больше, девочка готовится к отношениям с другими мужчинами. По мнению психологов, юноши, с которыми она будет дружить, мужчина, которого она полюбит, и даже ее супружеская жизнь во многом определяются теми отношениями, которые сложились у нее с отцом.

К сожалению, сегодня множество мужчин называют себя отцами, хотя в реальности ими никогда не являлись. Ведь настоящее отцовство — это гораздо больше, чем просто рождение и материальное обеспечение детей. Это — ответственность и справедливость, любовь к своим детям и посвященность своей семье. Кстати, согласно Библии, именно мужчина несет ответственность перед Богом за все, что происходит с его семьей.

Вот несколько ключевых пунктов, на которых базируется истинное отцовство.

1. Участие. Отец проводит время с детьми, помогает в решении их проблем, жертвует ради детей своими интересами.

2. Постоянство. Это эмоциональная выдержка, выполнение своих обещаний (отец должен «держать свое слово»), неизменность.

3. Осведомленность. Отец знает, что происходит в жизни его детей, о чем они думают, что чувствуют.

4. Забота, выражающаяся в утешении, одобрении и поддержке.

Если, просмотрев весь этот список, вы обнаружили пробелы в своих отношениях с детьми — что ж, еще не все потеряно. Каждому, кто стремится стать настоящим отцом, всегда готов помочь тот, «от Которого именуется всякое отечество на небесах и на земле» (Еф. 3:15).

Е. Чернова. Шпаргалка для папы — советы отцам // Интернет.

Мысли мальчиков часто блуждают далеко от того, чем они должны заниматься. И если от девочек с их прилежанием, аккуратностью, добросовестностью, исполнительностью достаточно *потребовать*, чтобы они сделали уроки или что-то по дому, то мальчиков приходится *заставлять* это делать. Высокий уровень теплоты и близости родителей и детей приводит к высокому уровню виктимизации только у мальчиков (Parke, O'Neil, 2000).

Меньшее внимание мальчиков к себе и повседневным занятиям приводит к тому, что их труднее приучить держать в порядке свое рабочее место, не разбрасывать свою одежду. В отличие от девочек мальчиков трудно уговорить что-то надеть, если это что-то не соответствует их представлениям, как должен одеваться мальчик. Грязная и порванная одежда их заботит гораздо меньше, чем девочек.

Высокий уровень доброжелательности родителей к своим детям приводит к лучшим успехам в школе девочек по сравнению с мальчиками (Pettit et al., 2000). Родителям значительно труднее заставить как следует учиться сыновей, чем дочерей. Связано это с меньшей организованностью и ответственностью первых (особенно в младших классах), с их малой мотивированностью на учебу и на отметки, с большей их недисциплинированностью.

По данным А. В. Филь (2001), родители строже относятся к сыну, чем к дочери. Последних они ограждают от возможных трудностей, больше утешают, когда девочки огорчены, чаще их одобряют, чем мальчиков. Так, несмотря на то что двухгодовалые девочки в три раза чаще просят помощи родителей, чем мальчики, родители более положительно относятся к их просьбам, чем к просьбам мальчиков (Fagot, 1978).

В исследовании Т. А. Думитрашку (1996) было выяснено влияние взаимоотношений родителей с детьми на развитие способностей детей. Констатируется наличие взаимосвязей между типом отношений к детям у родителей и отдельными показателями когнитивного развития детей. При этом проявляются следующие особенности: 1) у матерей с более высокими баллами по отвержению ребенка первые дочери менее интеллектуально развиты и менее креативны, чем у матерей с низкими баллами. У отцов, как и у матерей, корреляции по показателям интеллектуальности и креативности отмечаются только с первыми сыновьями; 2) у матерей с сильно выраженным стремлением соответствовать социально желательному об-

разу матери первые дочери менее результативны в тестах на интеллектуальность, у отцов этот тип отношения положительно коррелирует с показателем креативности вторых сыновей; 3) тесно коррелирует с показателем когнитивного развития детей интеллектуальное развитие и степень авторитарности отца (высокая корреляция с показателем креативности первых сыновей, креативности вторых дочерей с авторитарными отношениями отца с детьми); 4) влияние определенного стиля воспитания на ребенка может быть специфическим в каждом отдельном случае в зависимости от того, кто из родителей придерживается этого стиля и по отношению к каким детям он используется.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 172.

Отмечается, что девочки более отзывчивы и чувствительны к воздействию, с ними разговаривают намного чаще, чем с мальчиками (Hammer, 1976). С другой стороны, матери дают значительно больше пояснений сыновьям, в то время как с дочерьми они просто ограничиваются высказыванием (Mills, Piotrowski, 2000).

Мальчиков чаще подвергают физическим наказаниям, чем девочек. На авторитарный стиль воспитания мальчики-подростки реагируют агрессивностью и непослушанием, а девочки чаще остаются пассивными и зависимыми (Kagan, Moss, 1962). Большую требовательность родителей к сыновьям и вследствие этого большую дистанцированность сыновей от родителей выявили Ю. Е. Алешина и А. С. Волович (1991).

Правда, по данным западных авторов, матери более снисходительны и терпимы к сыновьям и разрешают им больше проявлять агрессию, чем девочкам (Lewis, Rosenblum, 1975). Возможно, это связано с тем, что в русских семьях воспитание более авторитарно, чем в западных; в последних воспитание носит более либеральный характер. А возможно, что это относится только к проявлению мальчиками агрессивности как «мужского» качества.

Как показала О. С. Баранник (1999), больше контролируют дочерей матери, а сыновей — отцы. Отцы проявляют вдвое большую активность во взаимодействии с сыновьями, чем с дочерьми. И не случайно Ф. Парсонс (Parsons,1955) видит роль отца в том, что он помогает сыну преодолеть зависимость от матери, возникшую в раннем детстве.

В современном мире по количеству времени и качеству общения выделяют несколько типов взаимодействия отца и ребенка (Schneider, 1989; Fthenakis, 1989).

Традиционный отец — отец как воплощение силы, авторитета и социальной компетенции. Важнейшей задачей такого отца является содержание и защита матери и ребенка. Таким образом, он отдален от ребенка и взаимодействует с ним только тогда, когда возникают разногласия и мать не в состоянии их разрешить; его слово — закон, его поведение обсуждению не подлежит, ему свойствен авторитарный стиль воспитания, эмоциональной близости с ребенком нет, так как поддерживаются авторитет и власть.

Отец-партнер — это отец как образец, помощник и партнер по играм. Такой мужчина полагает, что для гармоничного развития ребенка необходимо участие обоих родителей. В семье имеется достаточно гибкое распределение ролей, в том смысле, что отец кроме своей работы уделяет внимание проблемам ребенка.

Таким образом, отец играет значительную роль в воспитании и жизни ребенка, а кроме того, еще и активную роль в семье.

Новый отец (Heiliger, 1989; Gampert, 2000; Horst, 2000; Fthenakis, 2001). Термин «новый отец» (соответствует термину «ответственное отцовство»), что характеризует не столько операциональный аспект взаимодействия отца и ребенка, сколько намечающуюся в науке и практике тенденцию подчеркивания важности отцовства, общения с ребенком для самого отца. В рамках данной концепции получило широкое развитие представление об андрогинной личности, о том, что и на мужчину, и на женщину родительство оказывает равное влияние, что ребенок так же важен для отца, как и для матери, однако при этом подчеркивается, что мужчина и женщина по-разному взаимодействуют с ребенком (например, разные стили общения), но отец может и должен заниматься ребенком наравне с матерью. Такой отец принимает участие в самом процессе рождения ребенка, присутствует на родах, позднее он заботится о ребенке-младенце вместе с матерью, имеет с ним тесную эмоциональную связь. Однако на этой почве у неподготовленных мужчин могут возникать различные сложности и преувеличения, вплоть до ревности отца к матери. Здесь необходимо четко различать функции и особенности роли отца и матери. Таким образом, хотя в современном обществе существует достаточно прочный стереотип некомпетентности отца и его невключенности в воспитание ребенка, вышесказанное позволяет утверждать, что участие обоих родителей в воспитании ребенка, при условии четкого различения родительских ролей, оказывает положительное влияние на развитие детей, однако отец должен выполнять свою функцию, а не выступать в роли заместителя матери.

По данным американских исследователей К. Кенфильда и П. Игл (Canfield, 1999; Eagle, 1994), в современном обществе наблюдаются тенденции развития взаимоотношений отцов и детей. Мужчины как бы вновь открыли для себя ценность отцовства. Например, число отцов, присутствующих на детских днях рождения, возросло за последние 5 лет с 27 до 90%. В 1987 г. 30% отцов говорили, что они готовы медленнее продвигаться по карьерной лестнице, если это поможет им больше времени проводить с семьей, а в 1991 г. уже 75% мужчин предпочли возможность больше времени проводить с семьей возможности сделать профессиональную карьеру. Исследования также показывают, что постоянно возрастает число отцов, заботящихся о малышах в одиночку.

Ю. В. Борисенко, 2007. С. 174–175.

В семьях, где нет отца, мужские черты возникали у мальчиков медленнее, они были менее агрессивными и более зависимыми; особенно сильно это сказывается на детях до четырех лет (Biller, 1971). В то же время матери оказывают существенное влияние на формирование у дочерей мотива достижения: дочерей работающих женщин отличает, как правило, более высокий мотив достижения и большее стремление сделать карьеру, чем дочерей, чьи матери не работают вне дома (Hofmann, 1989).

ГЛАВА 7

Социальная функция взрослых: осуществление политических и гражданских прав и обязанностей

Аристотель говорил, что человек — существо политическое. Поэтому еще одной социальной функцией взрослых является осуществление своих политических и гражданских прав и обязанностей. Одним из прав является участие в выборах различных органов управления. Конституция РФ устанавливает, что гражданин, не достигший 18 лет, не имеет права голоса на выборах, не достигший 21 года, не может быть избран депутатом Госдумы, тот, кто моложе 35 лет, — президентом России.

7.1. Интерес взрослого населения к политике

Опросы социологов, проведенные в нашей стране и обобщенные С. Г. Айвазовой и Г. Л. Кертман (2001), показывают, что интерес населения нашей страны к политике не очень высок: ею интересуются меньше половины россиян (табл. 7.1). При этом если мужчины в равной мере склонны интересоваться и не интересоваться политикой, то среди женщин, не интересующихся ею, в 1,5 раза больше, чем интересующихся. И это не случайно. Еще со времен Древней Греции и Рима и во многом до сих пор существует гендерный стереотип, что политика — чисто мужское занятие (Mayer, Schmidt, 2004).

Таблица 7.1. Проявление интереса к политике россиянами, процент случаев (данные опроса 10.02.2001 г.)

Ответы	Россияне в целом	Мужчины	Женщины
Интересуюсь	43	48	38
Не интересуюсь	54	49	59
Затрудняюсь ответить	3	2	3

Уровень информированности о политических событиях. Основная часть россиян в большей или меньшей степени бывают информированными о политических и государственных событиях в стране. Однако при сопоставлении уровня

информированности о текущих событиях мужчин и женщин выявляется, что, о чем бы ни шла речь, женщины неизменно демонстрируют меньшую осведомленность. Например, об объединении двух партий в России — «Единства» и «Отечества» — в апреле 2001 г., через несколько дней после принятия этого решения, знали 37% мужчин и 29% женщин, «что-то слышали» — 34% первых и 27% вторых, а впервые услышали от интервьюера — соответственно 24 и 35% (при этом 6% мужчин и 9% женщин не смогли ответить на вопрос о том, знают ли они что-либо о данном событии). В мае 2001 г. 54% мужчин и 37% женщин знали о том, что в России созданы семь федеральных округов, в которых работают полномочные представители президента, «что-то слышали» (за год, прошедший со времени создания института президентских полпредов) — 25 и 29%, а 18% мужчин и 27% женщин услышали об этом впервые.

Подобные примеры, по мнению С. Г. Айвазовой и Г. Л. Кертман, можно приводить бесконечно. Различия в уровне информированности обычно несколько «увеличиваются», когда речь заходит о внешнеполитических сюжетах, и «сокращаются», когда затрагиваются темы, в большей мере связанные с повседневной жизнью граждан, но и в этих последних случаях мужчины неизменно оказываются более осведомленными (табл. 7.2).

Таблица 7.2. Выраженность интереса к политическим новостям у россиян, процент случаев (данные опроса 13.06.1998 г.)

Ответы	Россияне в целом	Мужчины	Женщины
Интересуюсь	76	81	71
Не интересуюсь	22	18	27
Затрудняюсь ответить	2	1	2

Данные этой таблицы свидетельствуют о том, что новости, сообщаемые СМИ, занимают женщин значительно меньше, чем представителей сильного пола.

Совершенно естественно, что и обсуждают политические вопросы женщины намного реже, нежели мужчины. Впрочем, доля респондентов, которые никогда не говорят о политике, среди мужчин и женщин практически одинакова.

Приведу еще один пример из работы С. Г. Айвазовой и Г. Л. Кертман (2001). Осенью 1998 г. респондентам предъявили список всех хоть сколько-нибудь известных политических партий и движений России и попросили указать, какие из них являются левыми, а какие — правыми. Ни одной левой партии не смогли назвать 46% мужчин и 63% женщин, ни одной правой — 56% мужчин и 69% женщин.

Меньший интерес женщин к политике феминистки объясняют особенностями воспитания мальчиков и девочек. В процессе социализации поощряется независимое, уверенное поведение мальчиков, ориентируемое на достижение целей, и зависимое поведение девочек, ориентируемое на заботу об окружающих. «В детстве мальчику говорят, что когда он вырастет, то сможет однажды стать президентом, а девочка может надеяться на то, чтобы выйти замуж за мужчину, который однажды станет президентом» (Renzetti, Curran, 1992). И что здесь плохого? Хилари Клинтон, побывав в качестве супруги президента США, потом сама захотела занять его место.

7.2. Участие взрослого населения в политике

Согласно данным В. Э. Бойкова (2007), 83% взрослых считают, что участие в выборах является их гражданской обязанностью. При этом электоральная активность в различных группах избирателей выглядит следующим образом: в возрастных группах до 30 лет она традиционно минимальна (57,6%), а в возрастных группах 50–59 лет, 60 лет и старше максимальна — 69,6 и 76,1 (среди пенсионеров — 77,6%). Это обстоятельство имеет существенное значение, связанное с межпоколенческими различиями ценностных ориентаций. Например, представители старших возрастных групп относительно острее переживают сложные социальные проблемы, которые будут находиться в эпицентре предвыборной борьбы партий. Кроме этого, старшему поколению избирателей в большей мере, нежели молодым людям, свойственны традиционные для российского менталитета чувства патриотизма, гражданского долга и т. д., что также оказывает существенное влияние на ход и итоги выборной кампании.

Среди сторонников КПРФ преобладают старшие (55–65 и более) возрастные группы, а среди сторонников СПС — младшие (18–29). У сторонников ОВР и «Яблока» не наблюдается статистически значимых величин стандартизованных остатков. Это значит, что голосование за них не связано с возрастом (Г. Артемов, 2002).

Что касается собственно политического участия женщин, то ему во многом препятствует широко распространенный в массовом сознании патриархатный стереотип, согласно которому политика в принципе — не женское дело. Эту точку зрения разделяют более трети российских граждан, причем, хотя женщины поддерживают ее несколько реже, чем мужчины, она пользуется широкой популярностью и у них (С. Г. Айвазова, Г. Л. Кертман, 2001) (табл. 7.3). На открытый вопрос о том, в каких организациях хотели бы работать респонденты, упоминания о тех или иных политических объединениях или о политической деятельности вообще (упоминания, надо отметить, не слишком многочисленные) в подавляющем большинстве случаев принадлежат мужчинам.

Таблица 7.3. Мнение россиян об участии женщин в политике, процент случаев (данные опроса 03.03.2001 г.)

Мнения	Россияне в целом	Мужчины	Женщины
Женщины должны активнее участвовать в политике	56	51	59
Политика — это не женское дело	35	41	30
Затрудняюсь ответить	9	7	11

Данный стереотип ограничивает возможности участия женщин в публичной политике уже потому, что резко снижает их шансы на успех на выборах: весомая доля избирателей ни при каких обстоятельствах не голосует за кандидатов-женщин. Но и часть тех женщин, которые обладают кругозором и социальным темпераментом, необходимым для эффективного участия в политике, априори признают политическое пространство «мужским» и предпочитают искать иные пути самореализации.

Л. Артемьева (2004) отмечает, что проведенный в 2001 г. в Курганской области социологический опрос на тему «Женщины и политика», в котором приняли участие представители администрации, руководители предприятий, представители партий, общественных движений и различных категорий населения, еще раз подтвердил существующее положение вещей. На вопрос анкеты: «Как вы считаете, политика — это женское дело?» 38% ответили категорично отрицательно. По смыслу высказываний респондентов аргументы «против» образуют три основные группы:

- удел женщины — дом, семья, дети;
- женщина по своим психологическим особенностям не может заниматься политикой;
- политика портит женщин, они теряют себя как представительницы прекрасного пола.

Активно неприятие женщин в политике высказывают не только мужчины, но и сами женщины; не только люди пожилого возраста с устаревшими взглядами, но и молодежь в возрасте от 17 до 30 лет.

В целом опросы подтверждают, что наше общество и большинство самих женщин не готовы принять женщину-политика. Чтобы успешно соперничать с мужчинами, женщина должна быть во много раз одареннее мужчины и не слишком женственной. Как отмечают социологи, на верхи власти попадают лишь женщины, прошедшие жесткий отбор: образованные, имеющие за собой поддержку той или иной политической партии или семейную традицию — карьеру отца, мужа; скорее состоятельные, обладающие незаурядными личными качествами, чаще всего немолодые.

В 1980-х гг. установилось относительно конвенциональное описание причин низкого уровня представительства женщин в политике (Costantini, 1990, Bookman, Morgan, 1988, Helblom, 1987, Randall, 1987). Среди наиболее значимых факторов политического участия указывались политическая социализация, структурные и ситуационные (биографические) факторы.

Рассмотрим влияние каждого из блоков факторов на политическое участие женщин.

Разная политическая социализация ориентирует мужчин и женщин на разные роли, разное отношение к политике и активной деятельности вообще. Политическая сфера считается неподходящей сферой для приложения жизненных сил женщины. Даже после изменения представлений о гендерных ролях в 1970-х гг., политика оставалась той сферой, где разные роли женщины приходят в максимальное противоречие друг с другом. Политически активная женщина «должна прийти к осознанию себя как личности <...> которая разрешает <...> противоречие между убеждением в собственной политической эффективности <...> и общественным представлением о том, что никакая женщина не может достичь достаточного (для политика) уровня компетентности» (Genovese, 1993) <...>

Мужчина приходит в политику преимущественно в целях своей карьеры. В этой сфере так же, как семье, он специализируется на «инструментальных» функциях, ориентируясь на внешние задачи системы. Женщины-политики гораздо в меньшей степени ориентируются на карьеру, они специализируются на «экспрессивных» функциях, внутренних задачах системы, обеспечивая интеграцию ее членов.

Второй блок причин представляют структурные факторы участия, т. е. те факторы, которые связаны с социальной структурой общества. Среди них выделяются неравномерность в распределении ресурсов, которые мужчины и женщины могут использовать в политике. Определенное гендерной системой неравенство в уровне образования, доходов, опыта работы приводит к тому, что женщины меньше представлены в тех слоях, из которых происходит рекрутирование в политику, поэтому их шансы на политическое участие значительно меньше. Женщины часто приходят в политику из сфер образования и здравоохранения, обладая меньшим политическим опытом, чем мужчины. В последние годы, однако, ситуация меняется, растет количество женщин — юристов и бизнесменов, имеющих богатый политический опыт.

Третий блок составляют ситуационные (биографические) факторы. Они связаны с особенностями жизненного пути женщины в современном обществе. До сих пор в большинстве своем женщины несут ответственность за ведение домашнего хозяйства и воспитание детей и именно поэтому не имеют достаточного времени или энергии для политической деятельности. Не случайно женщины, как правило, приходят в политику в более позднем возрасте по сравнению с мужчинами, а в среде «женской политической элиты» чаще встречаются одинокие, разведенные, вдовы. Это не означает, что мужчины не испытывают конфликта между политической карьерой и семейной жизнью. Однако мужчины занимаются политикой, *несмотря* на такой конфликт, а женщины из-за такого конфликта склонны отказываться от политической карьеры. По данным некоторых исследований, женщины гораздо реже, чем мужчины, удовлетворяют свои политические намерения (Renzetti, 1992).

Кроме этих трех блоков факторов авторы указываются также на такие причины низкого политического участия женщин, как дискриминация, препятствующая их политической активности. Она проявляется как в нежелании предоставить женщинам ключевые политические посты, так и в нежелании избирателей голосовать за женщин. Подчеркивается, что в настоящее время и электорат, и мужчины-политики становятся более лояльными по отношению к женщинам (Welch et al., 1985, Costantini, 1990).

А. Темкина, 2005.

Иначе обстоит дело в Западной Европе. В 1990-х гг. доля женщин среди членов законодательных собраний в Скандинавских странах, а также Дании и Нидерландах составляла 30–40%. Примерно на этом же уровне находится в этих странах представительство женщин в органах муниципальной власти и парламентов провинций. В Европейский парламент от 12 стран ЕС избрано 28% женщин-депутатов. Тем самым под сомнение был поставлен и «железный закон»: чем больше власти — тем меньше женщин.

В то же время в таких странах, как Великобритания, Греция, Япония и других, женщины в парламентах составляли не больше 10%. В среднем во всех парламентах мира женщины составляют только 11% от общего числа их членов (Г. С. Еськов, 1993).

В ряде стран Европы установлены квоты женского представительства в руководстве партиями, социальными движениями, парламентами, которые не превышают 30%.

Несмотря на то что в XX в. произошел существенный сдвиг в умонастроениях относительно политической деятельности женщин (например, в США в середине 1930-х гг. были готовы проголосовать за женщину-президента около 33% американцев, а в 1990-х гг. — около 85%) и вторая половина XX в. охарактеризо-

валась прорывом женщин в высшие эшелоны власти (в Дании, Нидерландах, Норвегии треть министров — женщины, а в Швеции — даже половина; президентами и премьер-министрами становились Карасон Акино в Индонезии, Беназир Бхуто — в Пакистане, Индира Ганди — в Индии, Маргарет Тэтчер — в Великобритании и т. д.), большинство политиков — мужчины. В конце 1990 г. среди глав государств было 96% мужчин, а среди мирового корпуса министров — 97% (Д. Майерс, 2000). Особенное недовольство участие женщин в политике вызывает в мусульманском мире. Когда Беназир Бхуто стала премьер-министром, главнокомандующий вооруженными силами не отдавал ей воинского приветствия на том основании, что отдавать честь женщине противоречит исламу. В исламских странах осуждают мужей, позволяющих своим женам заниматься политикой. Немаловажную роль играет здесь мнение, что политика и материнская роль женщины несовместимы. Так, Б. Бхуто успела за время премьерства родить трех детей и поэтому ее называли «вечно беременным премьером». В результате последнюю беременность она вообще скрыла от общественности.

Многие молодые женщины считают, что их устремленности в политику будут препятствовать замужество и наличие детей. Характерно, что больше стараются заниматься политикой те молодые женщины, которые знают о существовании гендерного неравенства, чем те женщины, которые не знают об этом (Bernstein, 2005). Несмотря на имеющиеся сдвиги в занятиях женщин политикой, существенные различия между уровнем участия мужчин и женщин в политике остаются; политика до сих пор рассматривается как мужское занятие (Mayer, Shmidt, 2004).

Поскольку женщины представляют в политике «социальное меньшинство», это, как считают некоторые женщины-социологи, грозит обществу большими неприятностями, так как «чисто мужская политика обречена на провал» (Е. М. Зуйкова, Р. И. Ерусланова, 1999). Есть даже мнение, что бесконечные войны, рэкет, расхождение слова и дела и многое другое — все это от того, что политикой занимаются одни мужчины.

> Жизнь показывает, что мужская модель руководства страной себя исчерпала. Новое тысячелетие — эра женщин.
>
> *Е. М. Зуйкова*, *Р. И. Ерусланова*, 2001. С. 183.

Однако как тут не вспомнить А. К. Толстого,[1] который писал:

Тут кротко или строго
Царило много лиц,
Царей не слишком много,
А более цариц.

Бирон царил при Анне;
Он сущий был жандарм,
Сидели мы, как в ванне,
При нем, das Gott erbarm!

---

[1] *Толстой А. К.* История Государства Российского от Гостомысла до Тимашева. Собрание сочинений: В 4 т. М., 1969. Т. 1. С. 381–382.

Веселая царица
Была Елисавет:
Поет и веселится,
Порядка только нет.

Какая ж тут причина
И где же корень зла,
Сама Екатерина
Постигнуть не могла.

А уж сколько женщин-террористок было в России в конце XIX — начале XX в., это известно каждому прилежному школьнику. Только у одного Б. Савинкова в его «Воспоминаниях» упомянуты имена более 30 женщин-террористок, обладавших не меньшим, а подчас и большим фанатизмом, чем мужчины-террористы.

И именно при М. Тэтчер англичане воевали с Аргентиной. Не удалось ей погасить вражду и между католиками и протестантами в Северной Ирландии, несмотря на то что ее называли «железной леди» (среди мужчин такого «титула» удостоился лишь Бисмарк). Поэтому ничего, кроме улыбки, не может вызвать название книги: «Женщины в управлении — безопасность в стране и мире» (М., 1999). Политика и управление страной — дело гораздо более серьезное, чем это представляется некоторым женщинам-феминисткам.

Конечно, участие женщин в политике — это веление времени. По мнению М. Дедерикс, женщины больше заботятся о социальных проблемах и более активно подталкивают правительства к решению этих проблем. Кроме того, они менее уверены в завтрашнем дне и более осмотрительны, нежели мужчины, поэтому стремятся больше финансов направлять на детские учреждения, медицину, пенсии. Женщины склонны проявлять несколько меньшую «щедрость» в отношении военных статей бюджета, чем мужчины. В ходе одного из опросов, проведенного в России в 2000 г., респондентам было предложено представить ситуацию, при которой налогоплательщики могли бы самостоятельно решать, на какие государственные нужды они направили бы некоторую часть уплаченных ими налогов, и указать, как они сами распорядились бы этим правом. И если 49% мужчин заявили, что потратили бы эти деньги, в частности, на армию и флот (у них эта статья расходов заняла второе место, уступив только здравоохранению — 59%), то среди женщин так распорядиться своими налоговыми отчислениями сочли нужным только 38% (третье место после здравоохранения и образования — соответственно 65 и 58%) (С. Г. Айвазова, Г. Л. Кертман, 2001). Это объясняется тем, что в силу большей прямой физической агрессивности мужчины гораздо чаще предпочитают, чтобы уважение иноземцев к нашей стране было замешано на страхе (табл. 7.4).

Таблица 7.4. На чем должно базироваться уважение к России, процент случаев

Утверждения	Россияне в целом	Мужчины	Женщины
Россия должна стать державой, которую боятся и поэтому уважают	34	40	29
Нужно, чтобы Россию уважали, не испытывая страха перед ней	59	53	64
Затрудняюсь ответить	7	6	7

Причем мужчины значительно чаще, чем женщины, демонстрируют готовность санкционировать рискованную «игру мускулами» на международной арене, способствующую, по мнению многих, достижению этой цели.

Мировой опыт парламентаризма показал, что если в законодательном органе 10% мест занимают женщины, то это облегчает принятие законов в защиту детей, а 20–30% женщин-депутатов обеспечивают более легкую реализацию программ, отражающих интересы женского населения.

В Советском Союзе была установлена квота для участия женщин в органах власти. Поэтому в начале 1980-х гг. в Верховном Совете депутатов трудящихся СССР их было 32,8%, в таком же Совете РСФСР — 35%, в союзных республиках — 36,2%, в автономных республиках — 40,3%.[1] Однако они, впрочем как и депутаты-мужчины, не оказывали никакого влияния на принятие тех и иных решений, так как голосование проходило как единогласное «одобрямс».

Положение существенно изменилось при выборах без квоты. В 1990 г. женщин — депутатов Верховного Совета РФ было всего 3%, Верховного Совета СССР — 8,9% от общего количества депутатов. В Государственную думу России в 1993 г. избрали 13,6% женщин, в 1995 г. их стало 9,6%, а в 1999 г. женщин было выбрано еще меньше — 7% (тогда как женского населения в стране 52%, т. е. большинство, хотя и небольшое).

Л. Артемьева (2004) отмечает, что один из российских политиков (интересно, какого пола) сказал с иронией: «Равноправие у нас только в балете. Там есть мужская и женская партии». Однако здесь он, что называется, попал пальцем в небо. Женские партии как раз были созданы и участвовали в выборах, но не прошли в Государственную думу: «Женщины России» и Российская партия защиты женщин не смогли набрать необходимого минимума голосов. Они получили 2,04 и 0,80% соответственно. Получается, что женщинам не нужны защитники в лице самих же женщин, они больше доверяют мужчинам.

А вот мужской политической партии нет, все партии по половому составу смешанные: в списке КПРФ женщины составляли 10%, «Медведь» — 10, «Яблоко» — 10, ОВР — 12, СПС — 17%.

Среди самих женщин существует убеждение в том, что политика — не женское дело, но, несмотря на давление социальных стереотипов, некоторые женщины выбирают политику в качестве своей профессиональной деятельности, но 70% из них не вполне уверены в своих силах.

Распространенность в России патриархатного восприятия женщины как домохозяйки подтверждается также исследованием Фонда общественного мнения, по данным которого 65% мужчин и 35% женщин ни при каких обстоятельствах не будут поддерживать женщин, выдвигающихся в органы государственной власти (Е. Г. Овчинникова, 2000).

П. И. Дынин, 2003. С. 313.

---

[1] Ведомости Верховного Совета СССР. 1990. № 10.

Сами женщины относятся к своему выбору двояко: на сознательном уровне — положительно, на подсознательном — испытывают чувство вины, чувство неполноценности из-за несоответствия принятым в патриархальной культуре типам женской социализации. Так что дело, скорее всего, в менталитете женщин, а не мужчин. Е. М. Зуйкова и Р. И. Ерусланова (2001) считают, что «субъективными причинами отчуждения женщин от политики является низкая активность самих женщин в силу консервативности существующих взглядов, весьма активно поддерживаемых средствами массовой информации. Следует отметить и низкую конкурентоспособность женщин в политической сфере, особенно в период избирательных компаний. Мужчины, находящиеся у власти, не содействуют продвижению женщин к власти» (С. 105). Авторы ратуют за новое введение избирательных квот для женщин. Но как же тогда быть со свободным волеизъявлением народа? Разве это не будет нарушением демократии, за которое так ратуют феминистки? И что должны делать партии? Ради квоты искусственно тянуть в свои ряды и в депутаты женщин? А если не удастся, то депутатское место должно пустовать?

Доля женщин в федеральных и региональных органах власти и управления остается крайне низкой, а порой даже снижается. Сегодня Россия находится на 74-м месте в мире по представительству женщин на уровне принятия решений. В Государственной думе их всего 7,7%, в Совете Федерации из 178 сенаторов только 7 женщин. Среди депутатов законодательных собраний регионов в целом по стране около 9% женщин.

Получается, что политические решения как на федеральном, так и на региональном уровне принимают практически одни мужчины. Не в этом ли заключается одна из причин пробуксовок и негативных последствий проводимых реформ?

А ведь у наших соседей в Северной Европе ситуация совершенно иная. Так, в 2003 г. Финляндия стала первым европейским государством, в котором оба высших поста в государстве занимали дамы: президент Тарья Халонен и глава кабинета министров Аннели Яаэттеенмяки. В какой-то степени это, видимо, исторически закономерно, потому что именно здесь женщины еще в 1906 г. впервые в Европе были узаконены в правах с мужчинами. Примечательно, что в ту пору Великое княжество Финляндское входило в состав Российской империи и без одобрения Санкт-Петербурга не принималось ни одно важное политическое решение, так что можно сказать, что русский царь, монарх традиционный и консервативный, как ни странно, стоял у истоков европейского равноправия. Женщины уже давно активно участвуют в политической жизни этой страны. Сейчас в финском парламенте они составляют 37%, 8 из 18 членов правительства Финляндии — женщины.

Сегодня положение женщин в этой стране оценивается всеми как весьма благоприятное. В 1987 г. был принят Акт о равноправии, запрещающий дискриминацию по половой принадлежности в целом и в профессиональной сфере в особенности. Властям и работодателям предписано добиваться равноправия во всех сферах. Согласно поправкам к Акту, принятым в 1995 г., не менее 40% служащих в муниципальных органах власти и правительственных комиссиях должны составлять женщины. На государственном уровне созданы и совершенствуются все условия для реального равноправия.

Может показаться интересным тот факт, что в ежегодном докладе Всемирного экономического форума в 2003 г. Финляндия признана страной с наиболее конкурентной экономикой. В первой десятке названы еще две северные страны — Швеция Дания, занявшие соответственно 3-е и 4-е места. Россия в этой классификации на-

ходится на 70-й позиции. Примечательно, что представительство женщин в парламентах Скандинавских стран самое высокое в мире: в Швеции — 42,7%, в Дании — 37,4, в Норвегии — 36,4, в Исландии — 34,9%.

Г. С. Матвеева, 2004. С. 4–5.

7.3. Участие в работе органов местного самоуправления и общественных организаций

Женщины реже мужчин заявляют о своей готовности работать в органах местного самоуправления (С. Г. Айвазова, Г. Л. Кертман, 2001), о чем свидетельствуют данные табл. 7.5, как россияне ответили на вопрос: можете или не можете вы сказать про себя: «Я готов принять посильное участие в работе органов местного самоуправления, которые решают проблемы жителей моего квартала (улицы, дома, поселка), контролируют работу жилищно-коммунальных служб, участкового милиционера и т. п.»? (опрос проведен 16.01.1999 г.).

Таблица 7.5. Согласие участвовать в местных органах самоуправления, процент случаев

Ответы	Россияне в целом	Мужчины	Женщины
Могу	34	38	30
Не могу	56	52	59
Затрудняюсь ответить	10	9	11

Участие в работе общественных организаций. Установка на гражданскую активность характерна для женщин ничуть не меньше, чем для мужчин, пишут С. Г. Айвазова и Г. Л. Кертман (2001). Женщины, во всяком случае, не реже мужчин заявляют о том, что хотели бы участвовать в работе какой-либо общественной организации: позитивный ответ на соответствующий вопрос дали 15% мужчин и 16% женщин (данные 2001 г.). Другое дело, что на практике они все же реализуют эту установку несколько реже: членами тех или иных общественных организаций (судя по данным того же опроса, 2001 г.), являются 7% мужчин и только 4% женщин.

В целом же, сопоставляя ответы мужчин и женщин на этот вопрос, нельзя обнаружить принципиальных, качественных различий. Хотя женщины несколько чаще, чем мужчины, демонстрируют желание принять участие в работе организаций, занимающихся благотворительной деятельностью, помогающих социально незащищенным слоям населения, работающих с детьми и т. д.

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

Поздняя зрелость, или Психология старения

Проблема старения и старости для общества и науки, в частности для психологии, — относительно новая. До XX в. до пожилого возраста доживали немногие. Средняя продолжительность жизни в первобытном обществе составляла 15–22 года, в Древнем мире — 20–30 лет. Незначительно увеличившись в Средние века и эпоху Возрождения (25–30 лет), в XVII–XVIII вв. она в целом не превышала 40 лет. К концу XIX столетия средняя продолжительность жизни уже составляла 47–50 лет и постепенно росла в течение всего XX в. (Э. Россет, 1981).

В древности и в Средние века вплоть до XVII в. только 1% людей доживал до 65-летнего возраста. К началу XIX в. количество таких людей выросло до 4% (Cowgill, 1970). В наше время старение общества идет быстрыми темпами. Средняя продолжительность жизни[1] за прошедший век увеличилась на 30 лет. С 1950 г. к концу XX в. численность пожилого населения планеты увеличилась в 5 раз.[2] Предполагают, что в Западной Европе 70% сегодняшнего населения проживет более 65 лет, а 30–40% — более 80 лет. В России доля граждан старших поколений в составе населения составляет 20,5% (в городах — 19,4%, сельской местности — 23,3%). На 100 человек трудоспособного возраста приходится почти 36 человек нетрудоспособного возраста. Такой высокий процент пожилых в общей численности населения сохранится еще долгие годы. Предполагается, что к 2015 г. на одного работающего в России будет приходиться один нетрудоспособный. Причем среди нетрудоспособных не менее половины составят престарелые.

Удивителен факт, что постоянно увеличивается доля долгожителей, доживающих до 90–100 лет и более. Количество долгожителей в возрасте от 85 лет и старше в ряде стран, согласно документам переписей населения последних лет, варьирует от 12 до 68, а в возрасте 100 лет и более — от 0,5 до 1,1 на 10 тысяч человек населения. Предполагается, что в 2018 г. средний возраст в момент смерти будет 85,6 лет.

В настоящее время 30,2 млн россиян относятся к старшему поколению.

В. Д. Альперович, 1998.

Рост продолжительности жизни — безусловно положительное явление, но он имеет и негативные последствия, так как увеличение доли стариков-пенсионеров создает для государств большие экономические и социальные проблемы: уменьшается доля работоспособного населения, за счет которого создается пенсионный фонд страны (снижается *коэффициент зависимости пожилого населения* — отношение числа людей пенсионного возраста к числу людей трудоспособного возраста).

Существует «практический» дискурс, который исходит из того, что век пенсионера не должен быть слишком долгим, иначе пенсионеров не прокормить. Идеи укоротить этот период если не «сзади», то «спереди», за счет более позднего пенсионного возраста, регулярно становятся предметом обсуждения во властных инстанциях и прессе.

А. Левинсон, 2005.

---

[1] Средняя продолжительность жизни — это возраст, к которому умирает половина рожденных в одно время людей. На этот показатель оказывает большое влияние детская смертность: чем она выше, тем меньшая продолжительность жизни всего населения.

[2] Теория социальной работы / Отв. ред. Е. И. Холостова. М., 1998.

С этим связаны попытки правительств ряда стран увеличить возраст выхода на пенсию, что создает социальную напряженность в обществе, выражающуюся в протестах и демонстрациях.[1] То же предлагается сделать некоторыми политиками и в нашей стране. Но российская модель смертности значительно отличается от той, что сформировалась в развитых странах, поэтому их опыт организации пенсионного обеспечения нельзя перенести сюда в неизменном виде. В силу того что в России ожидаемая продолжительность жизни у старших возрастных групп крайне низка, повышение возраста выхода на пенсию означало бы для наших пожилых, что у них без всякой компенсации отнимают несколько лет «свободного времени». Нельзя не принять во внимание и другие негативные последствия этой непопулярной меры. В России традиционно велика роль бабушек и дедушек в воспитании внуков. Повышение возраста выхода на пенсию может сказаться на снижении рождаемости и повлечь за собой еще больший рост беспризорности и социального сиротства.

Увеличение продолжительности жизни не означает, что дополнительные годы жизни проходят счастливо. Появляются болезни, физическая немощь, одиночество в связи со смертью супруга и друзей. И таких 70–80-летних насчитывается в разных странах больше 70%. Например, по данным Ю. И. Полищука (1994), в группе людей от 73 до 92 лет только 8% переживали «счастливую старость», 21% находились в состоянии «психопатологической старости», а 71% оценили свою старость как несчастливую. Отсюда возникают не только медицинские[2] и биологические проблемы, но и социальные и психологические, например отношение общества к старикам и людей зрелого возраста — к старости.

---

[1] При обсуждении экономических и социальных последствий старения населения на первый план обычно выдвигается увеличение демографической нагрузки за счет пожилых. Однако не следует забывать, что на иждивении людей в трудоспособном возрасте находятся не только пожилые люди, но и дети, доля которых в формировании демографической нагрузки сокращается. В итоге общая нагрузка не только не увеличивается, но даже снижается (Г. Сафарова, 2005). Так что последствия старения населения в действительности оказываются не столь угрожающими, как это представляется чиновникам.

[2] Считается, что среди проблем старости чисто медицинские проблемы составляют лишь 16%.

ГЛАВА 8

Старение как процесс

Проблема старения занимала человека уже в глубокой древности. Первые определения старения и его причины относятся еще к Античной эпохе. Великий древнегреческий врач Гиппократ (V–IV в. до н. э.) считал старость результатом утечки природного тепла и высыхания организма. Философ Платон указывал, что на старение особенно влияет образ жизни в среднем возрасте. Цицерон в своем диалоге «Катон старший о старости» обсуждает проблемы эмоциональной жизни старых людей, изменение у них интеллекта и другие вопросы.

В средневековых трактатах можно найти указания, что позднему возрасту приличествуют занятия наукой, обращение к Богу; как особый период выделяется сенильность, т. е. дряхлость, старческий распад (Ф. Ариес, 1977).

В разные годы своего развития наука о старении человека вбирала в себя новые знания, создаваемые специалистами различных отраслей: врачами и физиологами, философами и биологами, психологами и социологами, историками и правоведами. В своих трудах о проблемах старости писали Цицерон, Аристотель, Бэкон, Ж.-А. Кондорсе. Первым значительным вкладом в изучение проблем психологического старения явилась работа Фрэнсиса Гальтона (1822–1911), троюродного брата Чарльза Дарвина. Гальтона прежде всего интересовали вопросы интеллектуальной деятельности человека и ее трансформации в пожилом возрасте.

В XVI–XVII вв. старик воспринимался как развалина, исчерпавший себя человек; и лишь в XIX в. возникает образ респектабельного старца с богатейшим опытом жизни.

В настоящее время проблемами старения занимается большое число ученых и даже институтов, задачей которых является не только продлить жизнь человека и сделать ее, насколько это возможно, комфортной, но и изменить мнение общества о старении и старости. Все эти задачи решаются в рамках такой науки, как геронтология, однако не обходится и без участия психологов (психогеронтология), социологов (социогеронтология), антропологов (антропогеронтология).

8.1. Геронтология — наука о старении

Процесс старения изучает наука геронтология, которая не только исследует физиологические изменения, но и место лиц пожилого возраста в обществе. Цель исследований геронтологии — преодоление возможных недостатков, связанных со старением.

С древних времен (Цицерон и Авиценна) развитие геронтологии шло под влиянием медицины и философии. Первыми значительными трактами, посвященными этой теме, следует назвать: «Катон старший о старости» Марка Туллия Цицерона (106–43 гг. до н. э.) и «Медицинский канон, Поэма о медицине» Авиценны (980–1037). Названные произведения разделены веками, но их объединяет то, что это первые фундаментальные, специально посвященные проблемам старения труды (правда, еще до того был Аристотель с «крошечным сочинением» (выражение Ф. Бэкона) «О долгой и короткой жизни»). И что еще важнее, мыслители писали о старости как об определенном этапе жизни, способном быть таким же полноценным, творчески плодотворным, как и предыдущие. Медицинские рекомендации Авиценны в течение многих веков служили руководством для врачей и кое-чем полезны и поныне.

Средневековая наука сделала крутой вираж в сторону мистики и алхимии, этим влияниям подверглись и геронтологические знания. Авиценна порицал веру в астрологические предсказания здоровья и болезней. Тогда как оригинальный философ, оксфордский выпускник и преподаватель, борец с невежеством и проповедник светского образования Роджер Бэкон уверял, что с помощью «сокровенных средств и магии можно человеческое тело освободить от всех неправильностей и продлить жизнь на многие столетия» («Большой труд»).

Действительный статус науки геронтология приобретает в XVIII в. Ее успехи вселяли уверенность в том, что «должно наступить время, когда смерть будет только следствием либо необыкновенных случайностей, либо все более и более медленного разрушения жизненных сил», — так заявлял в работе о прогрессе человеческого разума французский ученый Жан-Антуан Кондорсе (1743–1794). Примечательно, что Кондорсе был не врачом, а социологом. Но еще задолго до Кондорсе Фрэнсис Бэкон (1561–1626), которого называют отцом научной геронтологии, в фундаментальном труде, посвященном классификации наук («Великое восстановление наук»), писал о новой науке, которая еще только должна быть создана, ее делом станет учение о продлении жизни. Там же Ф. Бэкон высказывает свои советы и рекомендации социально-гигиенического характера, способствующие, по его мнению, продлению жизни. Философ утверждал, что работы по продлению жизни должны идти тремя путями: замедление процесса изнашивания, надежное поддержание существования и обновление того, что уже начало стареть. То есть можно утверждать, что медицина никогда не обладала «монополией» на решение проблем долголетия, ими всегда в не меньшей мере интересовались философы.

В. Д. Альперович, 1998.

Психологические аспекты старения впервые основательно рассмотрел в своем труде «Старение» (1922) американский психолог С. Холл.

Вклад российской науки в создание геронтологии связан с выдающимися учеными С. П. Боткиным и И. И. Мечниковым. Однако первые в России труды, посвященные вопросам продления активной старости, относятся к середине XVIII в., например книга русского врача И. Фишера «О старости, ее степенях и болезнях».

С. П. Боткин выдвинул идею о разграничении старости на физиологическую и патологическую, или преждевременную, когда человек не доживает до видового предела. И. И. Мечников посвятил этим проблемам две работы: «Этюды о природе человека» и «Этюды оптимизма», где первым предпринял научный анализ старости и смерти и изложил созданную им собственную теорию об ортобиозе — оптимистическом понимании жизни и смерти. Сама логика исследования привела великого биолога к философским проблемам геронтологии, к пониманию социальной сущности человека вообще и проблемы долголетия в частности. Он

писал: «Недостаточно заниматься одним только выдумыванием способов лечения; нужно взяться за изучение общего вопроса о судьбе человеческой: почему человек неуклонно стареет и в конце концов умирает, когда в нем еще так велико желание жить».

И. И. Мечников опроверг взгляд на старость как на болезнь, ибо она может и не быть обремененной заболеваниями. При физиологическом старении в организме наблюдается последовательное снижение интенсивности процессов обмена веществ, а также атрофические изменения, постепенно развивающиеся во всех системах органов и приводящие к понижению функциональных и реактивных способностей организма. Однако наряду с этим происходит приспособление организма к этим изменениям, что и является одним из условий долголетия.

В 30-х гг. XX в. академик А. А. Богомолец (1938, 1939) сформулировал основную проблему геронтологии: изучение старения организма с целью профилактики его преждевременного старческого увядания.

Возраст — тиран, который повелевает.

Эжен Делакруа

Видовая и максимальная продолжительность жизни. Возраст, к которому жизнеспособность ослабевает настолько, что смерть становится неизбежной, колеблется в некоторых пределах вокруг величины, называемой видовой или биологической продолжительностью жизни, т. е. характерной для человека как одного из видов живых существ. Видовой продолжительности противостоит индивидуальная продолжительность жизни, которая может и превзойти видовую, и «не дотянуть» до видовой. Дискуссионной остается длина в годах видов продолжительности жизни. В разные времена и по настоящее время, рассматривая видовую продолжительность жизни, ученые (французы Жорж Луи Бюффон и Пьер Жан Флуранс, англичанин Роджер Бэкон и его соотечественница Джустин Гласе) обсуждали гипотетическую идею о влиянии периода роста на продолжительность жизни. Рассматривая продолжительность жизни и роста животных, они выводили коэффициенты зависимости между этими периодами и предлагали использовать полученные коэффициенты для вычисления видовой продолжительности жизни человека. В итоге утверждалось, что человек может жить 100, 180, 300 и больше лет. И. И. Мечников, не отрицая сам метод исчисления, лишь высказывал сомнение в качестве расчетов.

Принципиально неверно перенесение закономерностей животного мира на понимание проблем человеческого долголетия, детерминируемого, прежде всего, социальными факторами. Если использовать распространенную аллегорию с брошенным шаром или горящей свечой для выражения продолжительности человеческой жизни, то длина пути шара зависит от силы трения, а время горения свечи — от силы ветра. Длину человеческой жизни в большей степени определяют социальные трения и ветры истории.

Более реалистичной величина видовой продолжительности жизни получена в расчетах, построенных на методике Б. Ц. Урланиса, принявшего в качестве ориентира продолжительность жизни в наиболее передовых и благополучных странах. По этим статистически доказательным расчетам видовая продолжительность жизни человека должна составлять 85–90 лет.

Видовая продолжительность должна служить реальным ориентиром для увеличения средней продолжительности жизни. Разница между этими величинами пред-

ставляет собой резерв, который вполне может быть освоен за счет улучшения условий и образа жизни.

В. Д. Альперович, 1998.

Д. И. Менделеев тоже занимался проблемами старения, долголетия и смерти. В начале XX в. им была опубликована работа «Заветные мысли», где говорилось о необходимости изучения проблем, связанных с продолжительностью жизни, и рассматривался социальный аспект геронтологии. В частности, Менделеев писал, что «с увеличением процента бодрых стариков человечество должно будет улучшиться, потому что такие старики, умудренные опытом жизни, благотворно будут влиять на молодежь, каким бы самомнением она ни заразилась».

8.2. Страх старения

Для многих людей, если не для большинства, старение является негативным процессом. Их пугает перспектива потери трудоспособности, снижения памяти и интеллекта, физической немощности, сексуальности, ухудшение здоровья и зависимость от других людей. Считается, что при выходе на пенсию существенно снижается материальное благосостояние. При этом все блага они получают за счет работающих и, следовательно, являются иждивенцами общества. В связи с этим многие молодые люди считают, что им не следует доживать до старости, чтобы не столкнуться с ее ужасами.

Пожалуйста, помогите советом! Моя подруга, ей 57 лет, боится стареть. Выглядит она прекрасно, на вид ей нельзя дать больше 40 лет. Но последний год она стала изнурять себя спортом, похудела таким образом до 54 кг — все из-за страха потерять фигуру. Начались проблемы с сердцем, и это послужило лишь поводом к удваиванию нагрузки... Она для меня самый близкий человек, я пыталась говорить на эту тему, но она не признает проблемы и только отмахивается и смеется. Что делать, как помочь? К психологу она не пойдет, неужели нет другого способа помочь, как начать разговор? Помогите!

Страх старения получил в науке название *синдром Дориана Грея.* Люди с таким синдромом часто злоупотребляют декоративной косметикой, одеваются в полном несоответствии своему возрасту. Жертва синдрома страдает от постоянного недовольства собственной внешностью и, несмотря на все попытки изменить себя, не получает желаемого результата. В особо тяжелых случаях синдром сопровождается депрессиями и суицидальными наклонностями.

Русский писатель и врач В. В. Вересаев в юности очень боялся старости, а на склоне лет писал, что этот страх был напрасен, так как приобретенная с возрастом мудрость компенсировала имевшие место потери.

Человек обманывает сам себя: он молит о долгой жизни и боится старости.

Китайская пословица

8.3. Что такое старение

Большинство отечественных и зарубежных геронтологов (Е. Авербух, К. Пархон, С. Пако и др.) рассматривают старение как *инволюцию*. Слово «инволюция» означает «обратное развитие», движение назад к исходным позициям. Однако И. В. Давыдовский (1966) термин «обратное развитие» считает ошибочным. Вместо этого процесс старения он предлагал обозначать термином «геронтогенез» (становление старости), который обозначает длительный, качественно своеобразный, сложный, противоречивый процесс, имеющий свои специфические фазы и ведущий в конечном итоге к увяданию и смерти. Конечно, если рассматривать инволюцию пожилых как возвращение в детство,[1] то И. В. Давыдовский прав. Однако все понимают, что это не так. Уровень интеллектуального и социального развития даже глубоких стариков значительно превосходит таковой у детей. Поэтому хотя и говорят: «вернулся в детство», но это лишь метафора, не имеющая ничего общего с реальностью.

Хороший нрав у юных лет:
чего ни попросишь — отказа нет,
и в дружбе с ним, без всякой опаски,
мы можем прожить, как в волшебной сказке.
Но вдруг характер меняют года.
Глядишь — сварливейшие господа:
взаймы не дают, без конца укоряют
и все, что давали, назад отбирают.

Гете[2]

Другое дело, что инволюция не является ни механическим изнашиванием органов, ни простым процессом увядания, капитуляцией. Организм в течение определенного времени пытается бороться со снижением своих функциональных возможностей путем включения ряда компенсаторных механизмов, что обеспечивает жизнедеятельность человека на приемлемом уровне. Поэтому И. В. Давыдовский рассматривал старость как возрастно-специфическую форму приспособления к среде, как «стесненную в своей природе жизнь», появление которой нельзя приуро-

[1] Еще Платон иронизировал по поводу стариков, которые «привыкают уподобляться ребенку». Отмечаются прямые аналогии детства и старости. И старика и ребенка отличают духовная беззаботность, слабая деятельность чувств, их «детский» уровень, гневность, склонность к плачу, смеху, болтливость, оплошность движений, нарушения в равновесии тела, неуверенная походка, отсутствие зубов, потребность в мягкой, сладкой пище, спотыкающаяся речь, дискантовые тембры голоса, отсутствие половых отправлений, неосознанность мочеиспускания и т. д. Однако имеются и существенные различия. Если детский организм предельно пластичен, то старческий — в высшей степени непластичен. Мы удивляемся, как выросли, как изменились за короткий срок знакомые нам дети, но, встретившись через долгое время на улице со стариком, мы искренне говорим: «Вы совсем не изменились!», и это соответствует действительности: человек стареет обычно резко и «внезапно», после чего наступает латентный, константный период, в который человек изменяется крайне мало (особенно явственно это заметно у долгожителей).

[2] Перевод Б. Пастернака.

чить к определенной календарной дате. Он писал, что «старость не является болезнью в современном понимании этого слова. Старость, как правило, болезненна. Эта болезненность естественна в том смысле, что она отражает естественные, сущностью старения обусловленные недуги старости». Физиологи утверждают, что смерть от истинной старости встречается не чаще, чем одна на 100 тыс.

В зарубежной геронтологии чаще всего ссылаются на четыре основополагающих критерия, связанных со старением, которые были предложены известным геронтологом Б. Стрехлером:

1. Старение в отличие от болезни является универсальным процессом, ему подвержены все без исключения члены популяции.
2. Старение является прогрессирующим, непрерывным процессом.
3. Старение есть свойство любого живого организма.
4. Старение сопровождается дегенератирующими изменениями (в противовес изменениям организма при его развитии или взрослении).

Таким образом, по мнению исследователей в области биологии, старение и смерть являются базовыми, сущностными биологическими свойствами, отражающими функционирование и эволюцию всех живых организмов, включая человека.

В современных исследованиях все чаще встречается новый подход к пониманию старения — качественно нового этапа в развитии человека как индивидуума, субъекта жизни и деятельности. Этот период является сложным как для понимания, так и для исследования, поскольку, сохраняя всю противоречивость онтогенетического развития в совокупности с нарастающей вариативностью развития, человек переходит на качественно новый этап психического функционирования. Одной из наиболее актуальных концепций в этой области является теория геротрансцедентности, предложенная Л. Торнстамом (Tornstam, 1999–2000). Согласно этой теории, старение — это не просто продолжение периода взрослости на фоне ухудшения здоровья и психических функций, но период, когда человек иначе смотрит на себя, отношения с окружающими и мир в целом. Изначально предложенный в рамках социальной геронтологии, этот подход получает все новые подтверждения как в практической работе, так и в психологических исследованиях. Так, к примеру, последние американские исследования периода взрослости показали, что, несмотря на значительное снижение всех когнитивных функций в период поздней зрелости и старения, показатели субъективного благополучия продолжают расти. Однозначного ответа, почему это происходит, нет, однако можно связать этот феномен с увеличивающейся ролью метакогнитивных процессов и формированием «мудрости» (согласно концепции Балтеса) как новой формы познания и отражения действительности.

О. Ю. Стрижицкая, 2010. С. 121–122.

8.4. Закономерности старения

У разных пожилых людей имеются разные темпы старения: преждевременное, нормальное или «отставленное». Независимо от этого старение подчиняется общим законам онтогенеза, а именно гетерохронности, гетеротопности, разнонаправленности, гетерокинетичности (специфичности), индивидуальности.

Гетерохронность (разновременность) означает, что старение разных функциональных систем организма и психических функций начинается в разное время. Так, слух ухудшается к 50–55 годам, зрение — к 60, вкус — к 80 годам.

Гетеротопность заключается в неодинаковости выраженности старения в различных органах и структурах (В. В. Фролькис). Так, например, при значительном увядании кожи, появлении морщин и седины сердце и мозг могут работать вполне исправно. К примеру, человек может выглядеть старым из-за того, что у него седые волосы, однако его слух и зрение при этом не хуже, чем у молодого, или физически дряхлый человек может совсем не иметь седых волос. То есть биологический возраст оказывается более низким, чем если бы суждение о нем основывалось только на внешнем виде. И наоборот, при здоровом виде у человека могут быть болезни важных для жизни органов.

Разнонаправленность заключается в том, что одни функции ухудшаются, а другие, в порядке компенсации, активизируются, возрастают. Например, вследствие ухудшения окислительных процессов активизируются процессы гликолиза как один из путей получения энергии, увеличивается количество пигмента липофусцина, обладающего высокой скоростью потребления кислорода, растет активность многих ферментов, повышается чувствительность тканей организма к действию гормонов и пр.

Гетерокинетичность (*специфичность*) проявляется в том, что каждая функция имеет свой «почерк старения» (А. В. Нагорный), свои темпы изменения (В. В. Фролькис).

Индивидуальность обнаруживается в том, что у одних людей раньше начинают стареть и в большей степени одни функции, у других — другие функции, что создает большое разнообразие картины старения среди разных индивидуумов. Об этой особенности старения пишет Н. Ф. Шахматов (1996), с точки зрения которого место и время возникновения, скорость прогрессирования этого процесса определяют не только продолжительность жизни, но и различные формы и варианты старения.

> Говорят, что душа не стареет, увядает лишь тело. Несмотря на старость, человек не может отказаться от потребностей и эмоций молодости. И в этом также существует конфликт: физическое старение организма противоречит тем желаниям, мечтам и устремлениям, которые постоянно порождает наша духовная сущность. О. Уайльд писал в одном из произведений: «Трагедия не в том, что стареешь, а в том, что остаешься молодым».
>
> *Т. Н. Волкова*, 2005. С. 122.

Перечисленные закономерности приводят к тому, что с увеличением пожилого возраста увеличивается интраиндивидуальный разброс получаемых в исследованиях данных (Е. Н. Хрисанфова, 1999). Например, Е. М. Самуджан было выявлено, что люди в возрасте 40–60 лет имели латентный период речевых реакций в диапазоне от 1,2 до 7,2 секунд; в возрасте 60–70 лет — в диапазоне от 1,2 до 12; в возрасте 70–80 лет — в диапазоне от 1,2 до 15 и, наконец, в самой старшей группе — в диапазоне от 1,3 до 25 секунд. Это означает, что есть люди, которые до глу-

бокой старости сохраняют высокую быстроту речевых реакций, а есть те, у кого происходит существенное увеличение латентного периода этих реакций. Выявлено увеличение индивидуального разброса показателей времени простой реакции и реакции выбора у пожилых людей по сравнению с молодыми (Rabbit, 1993).

Преждевременное старение. По отдельным показателям лица с преждевременным старением опережают норму для физиологического старения на 10–15 лет, хотя другие характеристики могут почти не затрагиваться возрастными сдвигами. У большинства людей с преждевременным старением центр тяжести тела смещен кпереди, что может быть вызвано изменениями в позвоночнике. Значительно меняется эндокринная формула; например, у мужчин 45–55 лет с явлениями преждевременного старения понижено выделение мужских половых гормонов и повышено — женских. Ослаблена общая иммунологическая реактивность, в крови увеличено содержание холестерина.

При преждевременном старении в еще большей мере, чем обычно, проявляется разновременность (гетерохронность) возрастных изменений разных систем организма.

К синдрому преждевременной старости могут привести многие внешние и внутренние факторы. Особое место по раннему проявлению занимают синдромы преждевременного старения наследственной природы, представляющие уже явную патологию. Это так называемые прогерии.[1]

Прогерия у взрослых наступает позже, обычно на третьем-четвертом десятилетиях, чаще у мужчин. Рост в это время уже полностью или частично закончен, но есть ряд черт, общих с детской прогерией. Характерны низкорослость, облысение, поседение, тонкая сухая кожа, резкие черты лица, а также остеопороз, обызвествление сосудов, нарушение полового развития, слабо выраженный диабет взрослых; изменены функции щитовидной и околощитовидных желез. Но в целом состояние организма меньше отклоняется от нормы, чем при детской прогерии. Продолжительность жизни редко превышает 40 лет.

Преждевременному старению способствуют многие хронические заболевания, например туберкулез, язвенная болезнь, сахарный диабет взрослых, психические травмы и др. Преждевременное старение проявляется и при иммунной недостаточности. Особую роль играют психический и эмоциональный стресс, недоедание, ионизирующая радиация. Моделью ускоренного старения некоторые геронтологи считают и так называемый синдром хронической усталости.

8.5. Биологические признаки старения

Во многих органах, таких как сердце, почки, мозг и легкие, со временем наблюдается снижение эффективности работы. Частично оно является результатом потери клеток этих органов и снижения возможностей их восстановления в чрезвычайных случаях. Кроме того, клетки пожилого человека не всегда в состоянии выпол-

[1] Различают прогерию детей и взрослых. Прогерия у детей встречается очень редко. В некоторых случаях она проявляется уже в 5–8 месяцев, в других — в 3–4 года. В раннем детстве развитие ребенка протекает нормально, но затем наступает резкое замедление роста и физического развития и развивается карликовость. Ребенок приобретает старческий облик.

нять свои функции в полном объеме. Определенные клеточные ферменты также снижают свою эффективность, т. е. процесс старения протекает на всех уровнях.

Так, снижается интенсивность обменных процессов, уменьшается способность клеток осуществлять окислительно-восстановительные процессы, что приводит к накоплению в организме продуктов неполного распада (М. Канунго, 1982; А. В. Нагорный с соавторами, 1963); существенно изменяется качество обменных процессов, уменьшается толерантность к глюкозе, повышается содержание общего холестерина, триглицеридов в крови, что характерно для развития атеросклероза.

Ухудшается терморегуляция: пожилые и старые люди замедленно реагируют на изменения внешней температуры и поэтому больше подвержены неблагоприятному воздействию жары и холода. Они значительно легче переохлаждаются, и понижение температуры тела представляет большой риск для их здоровья. Пожилые люди часто жалуются, что им холодно. И это действительно так.

Отмечается разрастание соединительной (нефункциональной) ткани в скелетных мышцах, стенках сосудов, почках и других органах, что тоже ухудшает снабжение тканей организма кислородом (В. В. Фролькис, 1975). У многих увеличивается количество жировой ткани (у мужчин в 2 раза, у женщин — в 1,5). А избыточный вес является фактором риска для здоровья.

Изменяется *кожный покров*. Возрастное обезвоживание приводит к иссушению кожи, она теряет эластичность, упругость, становится истонченной, сухой из-за уменьшения числа сальных и потовых желез, что, в свою очередь, препятствует потовыделению, которое регулирует поверхностную температуру тела; на коже появляются пигментные коричневые («печеночные») пятна; она становится более чувствительной к раздражениям и солнечным ожогам, местами появляется зуд, кожа теряет матовый оттенок и приобретает желтоватый, ее вид напоминает мятую бумагу или тонкий пергамент. На коже появляется больше бородавок.

Происходят изменения в *опорно-двигательном аппарате*: развивается остеопороз — разрежение костной ткани из-за атрофических изменений, кости становятся более хрупкими, так как нарушается белковый и минеральный обмен, сопротивление костей на излом резко падает, что ведет к трещинам и переломам, в результате появляется осторожность при ходьбе из-за страха переломов; уменьшаются хрящевые прослойки в суставах, уплощаются хрящевые прослойки в дисках позвоночника (остеохондроз), что ведет к уменьшению роста и появлению сутулости, особенно после 65 лет; уменьшается гибкость позвоночника и подвижность в суставах конечностей; одновременно развивается спондилез — образование костных нарастаний на краях тел позвонков, в основном в поясничном отделе.

Мышцы становятся менее эластичными, уменьшается мышечная масса (у мужчин на 3 кг в каждом десятилетии, у женщин значительно меньше); появляется физическая немощность, а вследствие уменьшения силы мышц ног возникает неуверенность поступи, шаркающая походка, снижается скорость ходьбы; ухудшается чувство равновесия, что связано с изменениями в вестибулярном аппарате (Oshs et al., 1985). Чувствительность рецепторов вестибулярной системы в поздней зрелости существенно снижается. Подсчитано, что 33% людей старше 65 лет и 40% в возрасте старше 80 лет падают по меньшей мере один раз в год (Simoneau, Leibowitz, 1995).

Снижаются функциональные возможности *сердца*: уменьшается его прочность и вместе с тем твердеют и теряют эластичность стенки кровеносных сосудов, в результате сердце не в состоянии с прежней интенсивностью прогонять кровь по сердечно-сосудистой системе. В возрасте от 20 до 80 лет наполнение желудочков сердца снижается на 50%. Следовательно, существенно снижается способность сердца к максимальным напряжениям, что проявляется в возрастном уменьшении максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время физической деятельности (хотя ЧСС в покое изменяется незначительно). Ударный объем сердца в покое в возрасте 25 лет к 85 годам уменьшается на 30%, развивается гипертрофия миокарда. Минутный объем крови в покое за указанный период уменьшается в среднем на 55–60%. Возрастное ограничение способности организма к увеличению ударного объема и ЧСС при максимальных усилиях приводит к тому, что минутный объем крови при предельных нагрузках в возрасте 65 лет на 25–30% меньше, чем в возрасте 25 лет.

С возрастом также происходят изменения в *сосудистой системе*: снижается эластичность крупных артерий, повышается общее периферическое сосудистое сопротивление, в результате к 60–70 годам систолическое давление повышается на 10–40 мм рт. ст. Уменьшается масса кроветворных органов, особенно красного костного мозга; уменьшается масса крови на единицу веса тела, уменьшается количество эритроцитов и лейкоцитов. Это приводит к ухудшению снабжения тканей организма кислородом, в том числе и мозга, что приводит к нарушению его функционирования и ухудшению психической и физической деятельности.

Изменения в системе кровообращения, снижение производительности сердца влекут за собой выраженное уменьшение максимальных аэробных возможностей организма, снижение уровня физической работоспособности и выносливости.

С возрастом ухудшаются и функциональные возможности самой *дыхательной системы*. Легкие в старости уменьшаются в объеме и массе, становятся малоподвижными; реберные суставы кальцинируются, и основание реберной дуги часто подвержено остеоартрическим изменениям, что ведет к ограничению подвижности грудной клетки. Сила дыхательных мышц начинает снижаться примерно в возрасте 50 лет; уменьшается жизненная емкость легких, что приводит к снижению обмена воздуха в легких и к дыхательной недостаточности; в качестве компенсации увеличивается частота дыхания, однако при физической работе этого бывает недостаточно. Парциальное артериальное давление кислорода уменьшается с возрастом, в то время как значительных изменений парциального давления углекислого газа не наблюдается. Результатом этих изменений является прогрессивное снижение максимального потребления кислорода и соответственно ухудшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Темп возрастного снижения максимального потребления кислорода (МПК) в период от 20 до 65 лет у нетренированных мужчин составляет в среднем 0,5 мл/мин/кг, у женщин — 0,3 мл/мин/кг за год. В период от 20 до 70 лет максимальная аэробная производительность снижается почти в 2 раза — с 45 до 25 мл/кг (или на 10% за десятилетие). Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) начиная с 35-летнего возраста за год снижается в среднем на 7,5 мл на 1 м^2 поверхности тела. Отмечено также снижение вентиляционной функции легких — уменьшение максимальной вентиляции легких (МЕЛ). Хотя эти изменения не лимитируют аэробные возможности организма, однако они приводят

к уменьшению жизненного индекса (отношение ЖЕЛ к массе тела, выраженное в миллилитрах на килограмм), который может прогнозировать продолжительность жизни. Эти изменения наиболее выражены у пожилых людей, ведущих преимущественно сидячий образ жизни.

В результате этих изменений в мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной функциях способность человека выполнять работу в стрессовой ситуации с возрастом снижается. Максимальная физическая активность уменьшается примерно на 1,5% в год. Наиболее значительные снижения активности проявляются в кратковременных интенсивных действиях (длительная работа, бег).

В *желудочно-кишечном тракте* слабее усваиваются питательные вещества, ослабевает перистальтика кишечника; снижается аппетит, что приводит к похудению, а порой и к истощению (кахексии) некоторых стариков.

Нарушается функционирование *мочевыделительной системы*, в результате чего токсины и другие отработанные продукты обмена веществ выводятся из организма менее эффективно.

Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности *иммунной системы* с комбинацией симптомов старения и болезней, против которых организм более не в силах бороться. Например, молодой человек может быстро оправиться от пневмонии, тогда как для человека пожилого возраста она может стать смертельной. У 20-летнего человека рана заживает в среднем за 31 день, в 40 лет — за 55 дней, в 60 лет — за 100 дней и далее — по нарастающей.

Происходят изменения и в *центральной нервной системе*: уменьшаются количество нейронов (на 40–50%, особенно в лобной и височной долях) и вес мозга. Усиливается инертность нервных процессов, что ведет к ригидности, к трудностям при освоении новых действий. Замедляется скорость передачи информации. Появляются трудности различения двух или более элементов информации, полученных с перерывом, уменьшается критическая частота слияния световых, звуковых и осязательных сигналов. Большинство связанных с возрастом замедленных реакций на стимул происходит из-за замедления премоторного времени (латентного периода, т. е. времени от момента возникновения стимула до начала моторной активности), а моторное время (от начала мышечной активности до настоящего движения) претерпевает небольшие изменения.

Замедление реакций происходит из-за перестройки в механизмах центральной нервной системы, включающих изменения в интерпретации вводимой информации для получения правильных или неправильных ответов. Пожилым требуется больше времени и усилий для «кодирования» информации в нервной системе. При более сложных познавательных задачах их решения еще более замедленны (но хотя пожилые реагируют значительно медленнее, они дают более правильные ответы).

Существенная перестройка происходит в *органах чувств*. Глаз претерпевает значительные изменения, связанные с возрастом. Изменения в хрусталике и в цилиарном теле вызывают пресбиопсию (потеря аккомодации), которая может быть компенсирована с помощью соответствующих линз. Изменения диаметра зрачка, потеря рефракторной силы хрусталика и увеличение рассеивания света вызывают постепенное, но стойкое понижение статической остроты зрения. Динамическая

визуальная острота зрения — способность выделить детали движущегося предмета — с возрастом понижается все быстрее. Одним из наиболее предсказуемых изменений в процессе старения является потеря способности к адаптации при переходе из светлой среды обитания в темную.

Яркий свет — это большая проблема для пожилых. Им требуется на 50–70% больше света, чем молодым, для распознавания цели вблизи источника яркого света. Кроме того, повышается необходимость контрастирования между целью и фоном, если пожилым требуется идентифицировать цель, особенно при тусклом освещении. Атрофические изменения век и снижение функции слезной железы увеличивают частоту возникновения конъюнктивита.

Анатомические изменения в наружном слуховом проходе, барабанной перепонке, суставах слуховых косточек и внутреннем ухе вызывают *пребиакузис*, двустороннюю потерю слуха в отношении чистых тонов. Изменения слуха, связанные с возрастом и, возможно, с хронической экспозицией к шуму, включают не только потерю слуха при прослушивании высоких тонов, но и линейную потерю в различении высоты тонов, особенно очень высоких и очень низких. Эти потери в слуховой сфере и в способности различать высоту тона часто вызывают значительное ухудшение способности правильно формулировать речь.

У пожилых людей изменяется сон. Они труднее засыпают и могут ворочаться с боку на бок около получаса, прежде чем заснут. В среднем пожилые спят ночью меньше, чем более молодые люди, — 6–6,5 часа, хотя могут оставаться в постели до 8 часов. Они чаще просыпаются среди ночи и проводят около 20% ночного времени в состоянии бодрствования. Распределяются по времени стадии сна: увеличивается продолжительность поверхностного сна и уменьшается стадия глубокого сна. У одной трети пожилых может появиться бессонница.

Анатомо-физиологические изменения у пожилых людей обычно сопровождаются психологическими и поведенческими изменениями.

8.6. Психологические признаки старения[1]

Сенсорная сфера

Зрение. С возрастом зрение ухудшается, что проявляется в близорукости или дальнозоркости. Последнее более характерно для пожилых в связи с ослаблением аккомодации (фокусированием на объектах, находящихся на различных расстояниях), приводящей к *пресбиопии* («старческому зрению») (Schneider, Pichora-Fuller, 2000). Аккомодация глаза в 40 лет составляет в среднем 4 D, в 50 лет — 2 D, в 60 лет — 1 D. В результате точка ясного ви́дения отодвигается с возрастом до 75 см, т. е. развивается старческая дальнозоркость.

Уменьшаются скорость и степень реакции зрачков на световое раздражение, что приводит к ухудшению адаптационной способности глаз к изменению освещения. Особенно заметным становится сужение зрачков (Birren, 1964). Вслед-

[1] Желающие получить более подробную информацию по данному вопросу могут обратиться к результатам, полученным зарубежными исследователями: *Стюарт-Гамильтон Я.* Психология старения. СПб., 2010.

ствие этого сила светового потока, проникающего в глаз, уменьшается в 6–7 раз. Поэтому людям за 50 лет требуется вдвое больше света. Человеку в возрасте от 60 лет и старше для чтения газет и журналов требуется освещенность, в 3 раза превышающая освещенность, необходимую для 20–30-летних людей (Beers, Berkow, 2000).

По данным Бромли (Bromley, 1988), 75% пожилых людей нуждаются в очках и даже с их помощью многие не приобретают полноценного зрения. Ухудшаются способность различать малоконтрастные цвета, зрительная чувствительность. Повышается абсолютный зрительный порог, т. е. минимальная величина источника света, вызывающая едва заметное ощущение (П. П. Лазарев, 1928; А. И. Верхутина-Васютина, 1958; Elias et al., 1977; McFarland, Fisher, 1955), ухудшается адаптация к темноте, т. е. пожилые хуже приспосабливаются к слабому освещению (Domey et al., 1960). Это же относится и к адаптации к ярким вспышкам света (Carter, 1982). Вследствие этого у 40% пожилых людей ухудшается их способность водить машину в темное время суток (Scharvey et al., 1988).

Изменяется восприятие цвета: после 50 лет значительно снижается чувствительность на крайние, короткие и длинноволновые части спектра, т. е. на красный и синий цвета, в меньшей степени — на зеленый, а чувствительность к желтому цвету практически не меняется (А. И. Верхутина-Васютина, 1958). Мир, воспринимаемый 80-летними, желтеет. Красный, оранжевый и желтый цвета ими распознаются хорошо, а воспринимать зеленый, голубой и фиолетовый им становится труднее (Marsh, 1980).

Пожилым людям требуется больше времени для обработки зрительного образа. Уменьшается поле зрения (Е. Ф. Рыбалко, 1968), особенно после 75 лет (Jaffe et al., 1986). Затрудняются движения глазными яблоками, вследствие чего пожилые вынуждены поворачивать голову, чтобы рассмотреть предметы. Ухудшается глазомерная функция.

Около 7% людей в возрасте 65–74 лет и 16% людей в возрасте старше 75 лет имеют серьезные дефекты зрения либо вообще теряют его (Crandall, 1980). Основная причина этого — *катаракта* (хрусталик становится непрозрачным), *глаукома* (скопление избыточной жидкости в глазном яблоке, повышающееся глазное давление постепенно уничтожают нерв и клетки рецепторов), *дегенерация макулы* (разрушение макулы — желтого пятна, обеспечивающего наибольшую остроту зрения) и *диабетическая ретинопатия* (повреждение кровеносных сосудов сетчатки при диабете).

Слух. Еще в конце XIX в. М. В. Богданов-Березовский (1894) исследовал качество слуха у пожилых людей с помощью шепотной речи. Шепот на расстоянии 8 м слышали: люди 50–60 лет — в 56%, 60–70 — в 11, 70–80 — в 10, свыше 80 лет — 0%. Даже на расстоянии 2 м 80-летние слышали шепот только в 40% случаев.

Тугоухость развивается уже с 50 лет. Человек старше 49 лет может услышать тон 9 тыс. Гц при громкости его в 46 дБ, в то время как 14–19-летние тот же тон услышат при громкости в 25 дБ (Н. Я. Тимофеев, К. П. Покрывалова, 1960).

В возрасте 70–80 лет около трети людей имеют серьезные проблемы со слухом, а среди тех, кому за 80, таких людей уже половина (Herbst, 1982). У мужчин степень потери слуха в 2 раза выше, чем у женщин (Pearson et al., 1995).

Причин ухудшения слуха с возрастом может быть несколько. Это и генетическая предрасположенность (Bai et al., 1997), и влияние внешних факторов (шумная обстановка работы). У пожилых косточки среднего уха — молоточек, наковальня и стремечко — отвердевают с возрастом из-за артрита. Это мешает передаче звука, особенно в области высоких частот (последнее обозначают как *пресбиакусис*) (А. А. Андреев, 1941). Кроме того, происходит атрофия слухового нерва (Crandall, 1980; Krmpotic-Nemanic, 1969). Поскольку область высоких частот связана с восприятием и различением гласных речевых звуков, пресбиакусис делает сложным понимание пожилыми людьми речи собеседника. Особенно затрудняется у трети людей 60 лет восприятие таких звуков, как «с», «ш», «щ», «ч», имеющих сложный частотно-спектральный состав (Fozard, 1990; Schneider, Pichora-Fuller, 2000).

Ухудшается способность определять, откуда исходит звук (Rakerd et al., 1998) и выделение звука на фоне шума (Bergman et al., 1976; Dubno et al., 1984; Olshoet al., 1985; Pichora-Fuller et al., 1995).

От *тиннитуса*, т. е. постоянного шума в ушах, страдают 10% пожилых людей (Eggermont, Robets, 2004; Kart et al., 1978), что также ухудшает слышимость.

Нет ничего удивительного в том, что потеря слуха приводит к снижению общительности у пожилых людей (Ryan, 1996),[1] ухудшению самочувствия (Scherer, Frisina, 1998) и даже интеллектуальной деятельности (Naramura et al., 1999).

Пожилые люди с проблемами слуха часто боятся собеседников, предпочитая молчать и подчиняться, чтобы не вызывать насмешки и гнев со стороны других. Это приводит в конце концов к их подавленности, замкнутости, потере самоуважения. Другими людьми такое поведение может рассматриваться как недружелюбное, человека начинают избегать, что вызывает еще большее отчуждение, и создается порочный круг.

Кожная и болевая чувствительность. У пожилых отмечается снижение кожной чувствительности на раздражение, в том числе к температуре (Stevens, Patterson, 1996; Thornbury, Mistretta, 1981). Чувствительность к вибрации снижается лишь для высоких частот, в отношении низких частот существенных возрастных различий не найдено (Verrillo, 1982).

Болевая чувствительность у пожилых людей снижается (Benedetti et al., 1999; Gibson, Farrell, 2004; Harkins et al., 1986; Lasch et al., 1997; Scherman, Robbillard, 1960). Однако есть основания полагать, что эти изменения касаются не всех частей тела (Bromley, 1988).

Обоняние и вкус. Обоняние у пожилых людей почти не изменяется, хотя некоторые авторы (Doty, 1990; Finkelstein, Schiffman, 1999) утверждают, что небольшое снижение обонятельной чувствительности все же происходит.

Пожилые люди обнаруживают явное нарушение в определении вкуса многих повседневных пищевых продуктов (Bischmann, Witte, 1996; Murphy, 1985; Schiffman, 1977), а также в определении вкуса отдельных компонентов, если представлена смесь разных вкусов (Stevens, 1996). Однако при этом определение сладкого вкуса остается неизменным (Weiffenbach et al., 1982; Walter, Soliah, 1995). В отношении других вкусовых ощущений данные весьма противоречивые. Одни иссле-

---

[1] Один из моих знакомых психологов пожилого возраста признался мне, что он испытывает неловкость перед людьми при общении оттого, что плохо слышит.

дователи говорят об увеличении с возрастом чувствительности к горькому (Egen, 1977), другие (Schiffman et al., 1995; Weiffenbach et al., 1982) — о снижении, третьи — о снижении, но не ко всем горьким на вкус веществам (Cowart et al., 1994). Понижается чувствительность к соленому (Spitzer, 1988), однако большое потребление соли повышает кровяное давление.

Когнитивная сфера

Внимание. Данные, полученные зарубежными психологами в отношении ухудшения у пожилых людей способности к концентрации внимания, весьма противоречивы, поскольку результаты во многом зависят от условий эксперимента (Я. Стюарт-Гамильтон, 2010). Концентрация внимания у пожилых людей практически не обнаруживает ухудшения. Устойчивость внимания хотя и ухудшается в старости, но незначительно (Salthouse, 1982). Распределение внимания между двумя и более объектами у пожилых ухудшается существенно (Horn, 1982; Salthouse, 1985; Lajoie et al., 1996; Vaneste, Pouthas, 1999).

Наряду с увеличением времени реакции это является основанием для ограничения во многих странах права на вождение автомобилем по достижении возраста 70–75 лет.

Память. Снижение объема запоминания новой информации с возрастом отмечается во многих исследованиях и связывается прежде всего с возрастным ослаблением дофаминэргической функции мозга (Backman et al., 2000; Hedden, Gabrieli, 2004; Sikstrom, 2007). Ухудшение различных видов памяти у пожилых людей идет неравномерно. Страдает прежде всего кратковременная и механическая память (Б. А. Греков, 1964), правда, как утверждают зарубежные авторы (Craik, Jennings, 1992; Craik et al., 1995), первая ухудшается незначительно, если требуется просто повторить то, что сказал или показал экспериментатор. При этом пожилые люди лучше справляются с заданиями на узнавание и хуже — на воспроизведение слов из списка (Craik, McDowd, 1987). Они запоминают информацию избирательно: не способны запомнить бесполезную для них информацию и хорошо запоминают полезную информацию (Labouvie-Vief, Schell, 1982; Meyer, 1987).

При сложных задачах кратковременная память ухудшается у пожилых более значительно. Например, Хедден и Парк (Hedden, Park, 2001) показали, что пожилые люди испытывают значительную трудность в различении вещей, перечисленных в старых и новых списках, необходимых для запоминания. И чем сложнее бывают условия для запоминания, тем в большей степени страдает у пожилых кратковременная память (Linderberg et al., 2000). Предполагают, что это связано с процессами запоминания, а не сохранения информации.

Б. А. Греков отмечает, что у лиц в возрасте от 70 до 90 лет особенно страдает механическое запечатление. Логическая смысловая и моторная память сохраняется лучше всего. Образно-чувственная память ослабевает больше, чем смысловая.

По данным Н. К. Корсаковой и Е. Ю. Балашовой (1995), запоминание последовательности слов в возрастной группе от 50 до 85 лет показывает, что значительное снижение функции памяти характерно для начального этапа старения (от 50 до 65 лет). Пожилые люди в возрасте от 65 до 75 лет обнаруживают лучшую

память, приближающуюся к уровню среднего возраста. На разных возрастных этапах пожилые люди выбирают разные стратегии компенсации мнестической способности. В группе 51–60 лет преобладает установка на точность воспроизведения, лица старше 81 года стремятся путем проговаривания устанавливать связь между элементами словесного ряда и логически структурировать материал.

Моррис и др. (Morris et al., 1990) давали традиционное задание на оперативную память молодым и пожилым участникам эксперимента, которым необходимо было запомнить краткий список слов, одновременно решая, является ли простое высказывание верным или неверным. Последующее припоминание этих слов пожилыми участниками эксперимента было значительно хуже, чем молодыми, при этом величина различий возрастала с увеличением количества слов, которые необходимо было запомнить за один раз. Исследователи утверждают, что это возрастное различие имеет место потому, что молодые участники эксперимента не только кодируют информацию в оперативной памяти, но и отсылают копию записанного в хранилище долговременной памяти. Если записанное в оперативную память утрачивается, молодые участники эксперимента могут извлечь запасную копию из долговременной памяти. Между тем у пожилых участников эксперимента меньше способностей к изготовлению копии, потому что для этого у них либо не хватает «емкости ума», либо у них что-то не так с долговременной памятью. Таким образом, либо запомненное не может сохраниться в хранилище оперативной памяти, либо не может сохраниться вообще, либо в лучшем случае оно сохраняется неточно. Отметим, что логическим выводом из этого утверждения является то, что хранилища кратковременной памяти у пожилых и молодых могут быть одинаково эффективными — различие заключается в том, что у пожилых может быть ослаблена кодировка и/или стратегия извлечения из памяти.

Я. Стюарт-Гамильтон, 2010. С. 108–109.

Снижение функций памяти, ассоциируемое со старением, наблюдается не у всех стариков. Современные исследования свидетельствуют о несоответствии между субъективными жалобами престарелых на нарушения памяти и реальной способностью к запоминанию. Например, в 70 лет Лев Толстой изучил древнееврейский язык, чтобы читать Ветхий Завет в подлиннике, а Карл Маркс в пожилом возрасте выучил русский язык.

Ученые отмечают неравномерность снижения различных функций памяти с возрастом. В частности, оперативная память ухудшается быстрее, чем кратковременная и объем непосредственной памяти. Постепенное снижение умственной работоспособности и опережающее ослабление оперативной памяти особенно явно выражено на фоне ясности воспоминаний далекого прошлого (дальняя реминисценция и автобиографическая память). Сохранной остается и логико-смысловая память, которая способствует переработке и хранению логического и систематизированного материала, помогая преодолеть некоторые недостатки механической памяти.

Долговременная память сохраняется относительно хорошо. Поэтому старики хорошо помнят события своего далекого детства, но не помнят, куда они положили свои очки или зачем пошли на кухню. Так, по данным А. В. Козловой с соавторами (2009), воспоминания о событиях детства и юности сохраняются у пожилых

почти в таком же количестве, как и у молодых людей и людей зрелого возраста, однако сохраненных в памяти событий, относящихся к молодости, зрелости и пожилому возрасту, у пожилых значительно меньше, чем у лиц предпенсионного возраста (табл. 8.1).

Таблица 8.1. Количество сохраненных в памяти событий, касающихся разных периодов жизни человека, у респондентов разных возрастов

Периоды жизни	**Возраст респондентов, лет**				
	17–23	**24–35**	**36–55**	**56–65**	**65 и более**
Детство	7,0	3,0	4,5	7,0	6,0
Юность	15,0	10,0	16,5	13,0	11,0
Молодость	–	9,0	11,5	11,0	6,5
Зрелость	–	–	14,0	23,0	14,5
Пожилой возраст	–	–	–	24,0	13,5

Сходные данные приведены в статье М. П. Карпенко с соавторами (2009) (табл. 8.2).

Таблица 8.2. Воспроизводимая по памяти информация в зависимости от возраста запоминания и возраста вспоминания, %

Возраст запоминания, лет	**Возраст вспоминания, лет**					
	15	**25**	**35**	**45**	**55**	**65**
15	100	47,4	44,2	37,1	40,3	39,8
20	–	61,3	45,2	36,4	34,2	33,0
25	–	87,0	41,7	30,1	29,1	43,0
30	–	–	49,4	24,5	26,4	28,9
35	–	–	75,0	29,6	24,3	28,4
40	–	–	–	33,2	25,5	26,9
45	–	–	–	69,7	28,8	21,7
50	–	–	–	–	33,2	20,7
55	–	–	–	–	65,1	22,9
60	–	–	–	–	–	37,0
65	–	–	–	–	–	61,0

Данные этой таблицы демонстрируют тот факт, что начиная с возраста 35 лет лучше вспоминаются совсем недавние и самые давние события, а промежуточные события запоминаются хуже.

Образная память ослабевает у пожилых больше, чем смысловая (логическая), но сохраняется лучше, чем механическое запечатление.

По данным З. М. Истоминой с соавторами (1967), у пожилых людей (60–65 лет), продолжающих активную интеллектуальную деятельность, логическая память находится на высоком уровне. В то же время механическая память у этих людей снижается.

Две старые бабульки сидят на завалинке, и одна у другой спрашивает: «Слушай, Акулина, ты не помнишь, как тебя зовут?» Та долго-долго молчала, а потом говорит: «А тебе это срочно надо?»

Речь. У лиц старше 60 лет наблюдаются заметные изменения в речи: «садится» голос, становится хриплым, теряет звонкие верхние частоты; увеличивается латентный период словесных реакций, имеют место повторяемость ответов, эхолалия, многословность, болтливость (А. Б. Гаккель, Н. Б. Зинина, 1958; Б. А. Греков, 1964). В то же время увеличиваются словарный запас и информативность.

Погода к осени дождливей,
А люди к старости болтливей.

А. И. Крылов

Интеллект. Л. А. Рудкевич (1974) отмечает, что интеллект начинает снижаться на третьем десятилетии жизни и к 70 годам достигает примерно 70% первоначального уровня. При этом чем выше первоначальный уровень интеллекта, тем меньше спад в пожилом возрасте. У наиболее интеллектуальных людей вместо типичного спада часто наблюдается даже повышение уровня интеллекта с возрастом.

У пожилых по сравнению с молодыми отмечаются более значительные трудности с развитием концепций и абстрактного мышления, с осознанием задач, когда приходится выбирать ответ из множества данных.

Результаты устных тестов, которые определяют такие параметры, как удержание информации, словарный запас и понимание, изменяются относительно мало, однако с возрастом ухудшаются результаты тестов действия, включающие скорость письма и логические способности.

Старение влияет на содержание и качество мыслительных процессов. С возрастом ослабляется критичность мышления: оно становится все менее объективным и неоправданно категоричным. Глубокие старики утрачивают способность контролировать и само содержание своих мыслей, у них теряется ясность суждения, они нередко говорят бессмыслицу, полагая при этом, что ведут содержательную беседу. Угасание интеллектуальной функции в своей крайней форме проявляется в виде старческого слабоумия. Такое глубокое психическое расстройство может развиться на фоне относительного физического здоровья и длиться от 2 до 10 лет до летального исхода. Оно сопровождается нарушением осмысленности и планомерности, ориентации во времени и пространстве, суетливости и бестолковости поступков, нередко неразрешимостью самых простых ситуаций.

Л. И. Августова, *Г. С. Никифоров*, 2003. С. 579.

С возрастом снижается количество правильных ответов в тестах на интеллект, но относительное положение человека среди людей своего возраста по показателям IQ остается практически неизменным (В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман, 1996).

Традиционным взглядом на интеллект старых людей была концепция «интеллектуального дефицита»; считалось, что в старости наступает снижение общих умственных способностей человека. Но современные исследования не подтверждают эту концепцию.

Нужно учитывать тот факт, что снижение показателей интеллекта в пожилом возрасте зачастую связанно с замедлением скорости реакций, из-за чего увеличивается время, необходимое для выполнения задания. Если нет строгого ограничения рамками времени, то возможно более успешное выполнение задания.

В задачах, которые связаны со словарным запасом, общими знаниями и деятельностью, к которой человек привык, уменьшение продуктивности с возрастом практически незаметно.

Исследователи считают, что не имеет смысла прямо сопоставлять данные интеллектуальных тестов лиц молодого и пожилого возраста, так как это не выявляет специфику интеллекта. В пожилом возрасте интеллект качественно иной. Если в молодости интеллект преимущественно направлен на готовность к обучению и решению новых задач, то в старости основную роль играет способность к выполнению тех задач, которые строятся на использовании накопленного опыта и информации. Большое значение имеет степень умственных способностей в молодом возрасте, особенно если человек занимается творческой, научной деятельностью. Люди интеллектуального труда часто сохраняют ясность ума до глубокой старости.

На примере пилотов гражданской авиации установлено: имеется статистически достоверная связь между опасными отклонениями в пилотировании и возрастом пилотов. За допустимые параметры полета по собственной вине наиболее часто совершали выходы пилоты старше 55 лет. Поэтому сдерживание темпов мозгового старения имеет высокую важность для безопасности полетов.

В ходе обследования 500 пилотов авиакомпании «Аэрофлот — Российские авиалинии» отмечено: в возрасте 50 лет снижение интеллектуальных функций у каждого десятого пилота; в возрасте 55 лет — у каждого пятого пилота; в возрасте 60 лет — у каждого второго пилота.

Психологический тренинг с возрастом малоэффективен, так как способность к обучению снижается.

Б. Куценко с сотрудниками исследовал 445 практически здоровых пациентов в возрасте от 20 до 100 лет. Дефектность психологической деятельности в позднем возрасте проявляется, по их данным, главным образом в заданиях, связанных с освоением нового материала, сложным анализом и синтезом, операциями пространственного мышления.

Американские психологи считают, что в большинстве случаев снижение интеллектуальных способностей у пожилых людей объясняется слабым здоровьем, экономическими или социальными причинами, например изоляцией, а также недостаточным образованием и некоторыми другими факторами, напрямую не связанными со старением. Действительно, многие выдающиеся люди создали свои шедевры в старости.

Мудрость. Пожилым людям часто приписывают мудрость жизни. Мудрость — это экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жиз-

ни и позволяющая выносить взвешенные суждения, давать полезные советы по жизненно важным вопросам (Staudinger, Pasupathi, 2000). Это единственное качество, которого нет у представителей предшествующих поколений. Именно мудрость, свойственная пожившему достаточно долго на этой земле человеку, может явиться мощнейшим стимулом и фактором развития общества. А в обществе пожилых эта индивидуальная мудрость, возведенная в коллективную, возрастет многократно.

Известны старцы — носители родового предания, сказители и мудрецы. В той или иной степени эта роль возлагалась на каждого состарившегося человека. Подчеркнем, носителем мудрости человек становился не благодаря своим дарованиям, а в силу того, что он переходил в особый возраст <...>

Новоевропейское мышление перевернуло эти отношения. Как сказано у Шекспира, только достигший мудрости имеет право на старость. Но изначально мудрость, способность знать и помнить то, чего не помнят другие, приходила к людям с годами.

А. Левинсон, 2005.

Хотя мудрость имеет сильную связь с кристаллизованным интеллектом, все же она не сводится к нему (Staudinger et al., 1997; 1998). Э. Эриксон (1996) определяет ее как состояние духа, как одновременный взгляд в прошлое, настоящее и будущее, освобождающий историю жизни от случайностей, что позволяет личности осознать связь и преемственность поколений. Штернберг (Sternberg, 1998) определяет мудрость как умение пожилых людей находить равновесие между противоречивыми силами, а Балтес и Смит (Baltes, Smith, 1990) определяют ее как взвешенность суждений о проблемах действительности. Чандлер и Холлидэй (Chandler, Holliday, 1990) видят в мудрости прежде всего опытность и компетентность, в силу чего пожилые люди могут давать полезные советы. При этом мудрый человек скорее высказывает взвешенные суждения о проблеме, нежели предлагает ее окончательное решение. Подчеркивается, что мудрость ориентирована на практическую сторону жизни.

Ф. Диттмен-Коли и Р. Балтес (Dittmann-Kohli, Baltes, 1985) в связи с обсуждением проблемы мудрости вводят понятие «синтезированного интеллекта», который включает в себя различные виды опыта: компетентность в определенных сферах предметного знания, тонкое понимание практических аспектов жизни (в том числе особую чувствительность к социально-психологическому контексту происходящего), повышенное внимание к неизвестным, будущим, «невозможным» событиям, рефлексирующее отношение к себе.

Царь Соломон был мудрый человек,
Но жизнь его порой изрядно терла,
И за довольно долгий, трудный век
Не раз брала властителя за горло.

Но Соломон — мудрец из мудрецов,
Оставив нам «Премудрости» в наследство,

Ко всем перипетиям был готов,
Имел на все надежнейшее средство.

Нередко, попадая в переплет,
Он, автор умных «Притчей», «Песни Песней»,
Слегка на пальце перстень повернет,
Прочтет слова и вновь поправит перстень.

И улыбнется. Вот и все дела.
Знать, в надписи была большая сила,
Воистину волшебная была:
«Пройдет и это» — надпись та гласила.

Когда на горло жизнь набросит жгут,
Особо огорчаться нет резона.
И если обстоятельства прижмут,
Не забывай про перстень Соломона!

Марк Луцкий

Несколько позже Балтес (Baltes, 1993) разделил связанные с мудростью знания на пять категорий: фактические (реальные), методологические, жизненный контекстуализм, ценностный релятивизм (относительность ценностей) и неопределенность (сомнение). Балтес пишет, что мудрости присущи следующие черты:

1) она направлена на решение важных и трудноразрешимых вопросов, подчас связанных со смыслом жизни и состоянием дел конкретного человека;
2) мудрость — это сосредоточение знаний, суждений и советов самого высокого уровня;
3) знания, связанные с мудростью, необычайно широки, глубоки, могут быть применены к специфическим ситуациям;
4) мудрость сочетает в себе разум и добродетель и используется как во имя личного благополучия, так и во благо всего человечества;
5) несмотря на то что мудрым стать трудно, большинство людей видит это качество в человеке сразу.

С. Холлидей и М. Чандлер (Holliday, Chandler. 1986) опросили людей о том, как они интерпретируют смысл понятия «мудрый человек». В результате были выделены пять факторов, составляющих портрет мудрого человека.

Первый фактор: исключительное, незаурядное понимание происходящего, основанное на приобретенном жизненном опыте (наблюдательность, восприимчивость, опора на здравый смысл, открытость любой информации, способность видеть сущность ситуации и т. д.).

Второй фактор: ориентация на других людей (способность давать хорошие советы, согласовывать разные точки зрения, говорить о вещах, которые интересуют многих людей, видеть события в широком контексте и т. д.).

Третий фактор: общая компетентность (образованность, интеллигентность, любознательность, артикулированность представлений, понятливость и т. д.).

Четвертый фактор: интерперсональные навыки (хороший слушатель, обаятельный, не центрирован на собственных проблемах, спокойный и т. д.).

Пятый фактор: социальная скромность (ненавязчивый, неимпульсивный, бесшумный, сдержанный, с преобладанием тонких, недраматических способов поведения и т. д.).

Авторы делают вывод, что мудрость растет с возрастом.

Мудрость, действительно, особая форма интеллектуальной зрелости. Об уникальности тех интеллектуальных возможностей, которые приобретаются человеком в ходе его жизненного развития (безусловно, атмосфера этого развития должна отвечать нормам человеческого существования), свидетельствует сложенная индейцами Южной Америки поговорка: «Когда умирает старый человек, горит целая библиотека» <...>

Психологической основой мудрости как одного из высших уровней интеллектуального развития являются интеграционные процессы в сфере индивидуального ментального опыта, которые имеют своим результатом в первую очередь повышение роли метакогнитивного опыта и как следствие изменение репрезентации происходящего.

М. А. Холодная, 2002. С. 183–184.

Мудрость позволяет пожилому человеку сохранять достоинство и целостное Я перед угрозой физического распада и даже неминуемой смерти.

Эмоциональная сфера

В пожилом возрасте часто наблюдается эмоциональное «отупление», холодность: эмоциональное реагирование становится менее выраженным. В то же время характерной чертой многих пожилых и старых людей становится обидчивость, часто по неадекватным поводам: кто-то не так ответил, не так посмотрел и т. п. Любую критику невротик интерпретирует как унижение, неодобрение каких-либо его поступков или высказываний, что вызывает у него взрыв негодования. В своей любви он навязчив, ревнив, требует абсолютной, безусловной преданности, любви с жертвами. Любящий его человек должен любить и заботиться исключительно о нем. Невротик готов прикинуться больным, чтобы его жалели, сконцентрировали на нем все внимание, отказались от всего другого и таким образом доказывали свою преданность и готовность к самопожертвованию ради него. Апелляция к жалости — излюбленный прием невротика: «Я вас так люблю, а вы...» Он не терпит никаких отказов, они, по его мнению, оскорбляют его достоинство. А если таковые случаются, становится злым, язвительным, готовым обвинить обидчика во всех смертных грехах. Здесь он готов бесконечно призывать к справедливости: «Почему вы заставляете меня страдать? Почему вы так недобры ко мне?»

Какими эмоциями окрашена жизнь россиян различных возрастов?

В возрастных группах начиная от 50 лет отрицательные эмоции не только преобладают, но частота их упоминаний идет по нарастающей. Чем старше россияне,

тем чаще их настроение определяется усталостью, беспокойством или тревогой, беспомощностью, печалью, страхом; тем реже они надеются на лучшее, испытывают радость, удовлетворение, счастье, любовь, тем меньше у них интереса к жизни, спокойствия, решимости.

В то же время эмоциональные состояния внутри разных групп пожилых людей отличаются друг от друга. Так, респонденты в возрасте 55–59 лет чаще прочих испытывают усталость, беспокойство и раздражение, а более старшие — чувство печали и беспомощности. Причем самые старшие из опрошенных (от 70 лет) заметно реже остальных отмечают какие-либо положительные эмоции в своей жизни. Таким образом, старению в сегодняшнем российском обществе сопутствует достаточно мрачное эмоциональное состояние. И надо отметить, что в эмоциональном модусе российских стариков практически отсутствуют позитивные состояния, традиционно атрибутируемые старости: спокойствие, умиротворенность, удовлетворение. Впрочем, не столь ярко выражено и характерное для «заката жизни» чувство страха. Судя по всему, описанный выше набор эмоций, определяющий настроение пожилых россиян, во многом характеризуется не столько экзистенциальными особенностями их возраста, сколько социальными условиями, в которых им приходится жить. Беспомощность, беспокойство, тревога связаны главным образом не с ощущением приближения смерти, а с вопросами о том, как прожить на маленькую пенсию, с плохим здоровьем, с некачественным или недоступным медицинским обслуживанием и т. п.

Л. Преснякова, 2005.

Мотивационная сфера

Происходят изменения в потребностной сфере, однако данные, получаемые учеными, довольно противоречивые. Считается, что многие пожилые люди, отрицая существование проблем, подавляют свои стремления, которые доставляют им неудобства, и отвергают их как нереальные и невозможные. Приспособление в этом случае достигается за счет понижения уровня притязаний и отрицанием того, что требует усилий. В результате пожилой человек постепенно может привыкнуть отказываться от необходимого и действовать так, как если бы потребности не существовало.

К. Рощак (1990) утверждает, что перечень потребностей в пожилом возрасте во многом тот же самый, что и в предыдущие периоды жизни, однако изменяется их структура: главными становятся потребности в безопасности, в автономии и независимости, в проецировании на других своих психических проявлений. В то же время потребности в творчестве, в любви, в самоактуализации и чувстве общности, по данным этого автора, становятся менее значимыми.

Существуют некоторые особенности мотивационно-потребностной сферы, определяющие устойчивость пожилого человека по отношению к негативным изменениям, обусловленным старением. Своеобразие личности пожилого обусловлено не столько изменением содержания его потребностей, сколько спецификой их иерархии.

Первая, ведущая, группа потребностей включает в себя потребности в избегании страданий, в спасении, в постоянстве (привязанность человека к определенным людям, предметам), в стремлении избегать новых, неожиданных ситуаций и контактов.

К следующей группе относится средняя группа — потребность в автономии, выступающая в виде идеи собственной независимости, свободы, в форме стремления идти по жизни своим путем, сопротивляться принуждению. В упрямстве и неприятии чужого мнения также проявляется потребность в автономии. Это путь защиты собственной независимости. Сюда входят: потребность в защите (защита своего Я от постороннего вмешательства, нежелание раскрываться, стремление сохранить свой внутренний мир); потребность в заботе о других, которая существенно преобладает у женщин; потребность во власти.

История культуры секса и любви дает понимание того, как и под каким влиянием формировались взгляды старшего поколения на проблемы пола. Конечно, любовь — высшее из чувств, и она не подвластна религии и идеологии, но и отрицать их влияние нелогично. Над пожилыми людьми довлеет убеждение, что коль скоро они вышли из фертильного возраста, то секс и любовь необходимо забыть. Им они «не по возрасту», литераторы и без того немало посмеялись над образами похотливых старикашек. На основании социологических опросов, проведенных в конце 1940-х гг., американский профессор Альфред Кинзи пришел к выводу, что большинство пожилых людей, особенно те, кто не получил высшего образования, имеют ложные представления по этим проблемам, страдают от комплексов и предрассудков, ведущих к трагическим ошибкам в интимной сфере (Джун М. Рейниш, Рут Бислей. Грамматика любви) <…>

Игорь Кон в книге «Введение в сексологию» приводит данные, полученные американскими геронтологами: «Хотя более половины мужчин и женщин прекращают половую жизнь около 60 лет, приблизительно 15% продолжают ее даже после 80 лет». Приводимые результаты опросов пожилых американцев позволяют сделать некоторые выводы об изменениях в характере половых отношений во второй половине XX в. Современный пожилой человек ведет более интенсивную сексуальную жизнь, чем его предки в таком же возрасте.

В. Д. Альперович, 1998.

Третья группа объединяет «подчиненные потребности»: в любви, эротике, отталкивании (враждебное, презрительное отношение к другим людям), потребность в творчестве. Сам комплекс потребностей, характерных для пожилого человека, не представляет собой ничего специфического. Специфика заключается в том, что они смещены в определенном направлении. Например, потребности в любви, творчестве, весьма значимые в зрелом возрасте, у большинства пожилых людей занимают незначительное место в общей системе потребностей. Снижается и сексуальная потребность, и по поводу этого в фольклоре имеется немало шуток и анекдотов. Вот один из них: пожилой мужчина увидел на дороге лягушку, а она ему и говорит: «Поцелуй меня, и я обернусь прекрасной принцессой», поднял он ее и посадил себе в карман; лягушка спрашивает: «Ты что, не хочешь поцеловать меня и заполучить красавицу-принцессу?» Старик отвечает: «Знаешь, в моем возрасте я, пожалуй, предпочту говорящую лягушку». Подспудно в этой шутке скрыта и еще одна драма пожилого человека, мужчины прежде всего, — потеря сексуальной силы и притягательности. Потому старикам так свойственно рассказывать о своих прежних «подвигах», о том, как красивы, сильны и жизнерадостны они некогда были.

Многие пожилые люди хотят оставить память о себе посредством созданных произведений в живописи, поэзии, науке, успехов в труде, служения обществу, рожденных и воспитанных детей, посредством передачи материальных ценностей семье или обществу (передача собранных коллекций музеям, личной библиотеки — государственным библиотекам и т. д. с указанием фамилии дарителя).

В одном долгосрочном исследовании (Gutmann, 1964) использовался тест тематической апперцепции (ТАТ), когда участники исследования составляли рассказы по картинкам, представляющим ситуации, которые можно трактовать различным образом, а исследователи делали выводы об их представлениях и чувствах, исходя из придуманных испытуемыми историй. Цель исследования заключалась в том, чтобы проследить будут ли наблюдаться значительные изменения личности в течение 20-летнего периода проведения исследования. Оказалось, что 40-летние мужчины, как правило, полагали, что окружающий мир находится под их контролем, положительно оценивали инициативность и готовность к риску. В 60-летнем возрасте, напротив, мужчины рассматривали мир как более сложный и опасный, они считали, что уже не в силах изменить его в соответствии со своей волей. Напротив, они полагали, что приспосабливаются и подстраиваются под окружающий мир.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 765.

Изучение преобладающей мотивации, так же как и наиболее выраженных качеств личности, помогает ответить на вопрос: почему некоторые пожилые ведут наполненную, продуктивную, активную жизнь и вполне удовлетворены ею, в то время как другие переживают депрессию, ощущают скуку, свою бесполезность?

Американский психолог В. Генри пишет, что общество может освободить человека от обязанностей, но оно не может освободить его от обязанностей по отношению к самому себе. В таком случае внешние социальные факторы поведения и его мотивы отходят у старого человека на второй план, а на первый план выходят собственные внутренние потребности.

У старого человека меняется мотивация трудовой деятельности. У него стремление к труду имеет не столько материальный, сколько эмоциональный мотив. Для его самоутверждения важна неутраченная способность к труду, а деньги выступают эталоном ее оценки.

О. Н. Молчановой (1999) показано, что в пожилом возрасте снижаются идеальные и достижимые цели, происходит их сближение с реальной самооценкой; происходит ориентация на жизнь детей и внуков. Как правило, старики не строят долгосрочных планов, это связано с общим изменением временно́й жизненной перспективы.

Старики испытывают потребность в размышлениях о том, как прошла их жизнь, пытаются оценить то, что они оставят после себя людям. Появляется острая потребность в нахождении смысла прожитой жизни.

Что делает старость столь трудной, так это не утрата способностей, мыслительных и физических, а груз воспоминаний.

В. С. Моэм

По Эриксону, в поздние годы жизни становится особенно настоятельной потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь, интегрировать свое прошлое, настоящее и будущее, понять связи между событиями собственной жизни. В процессе интеграции пожилой человек учитывает не только достижения, которые были в центре его сознания, но и опыт, воспринимавшийся в прошлом как малозначимый, а в настоящем обретший новое значение как важный способ достижения целей. Личность способна делать, по выражению А. А. Кроника, позитивные «биографические открытия». Например, Э. Эриксон обнаружил во многих случаях поразительное расхождение между прошлыми и настоящими оценками. В рамках лонгитюдных опросов молодые супруги часто жаловались на непонимание, на расхождение мнений по важным вопросам, оценивали свой брак как неудачный, говорили о желании развестись. Беседуя через несколько десятков лет с Эриксоном, эти же люди (иногда вдовы или вдовцы) убежденно говорили, что всю жизнь прожили друг с другом счастливо, душа в душу, причем взгляды их удивительно совпадали.

Такие приемы позитивного изменения личностью истории своей жизни отнюдь не являются ее искажением. В семейной жизни были моменты счастья, радости, взаимопонимания, удовлетворения успехами своих детей. Пожилые люди, начавшие воспринимать споры и конфликты прошлого как досадные мелочи жизни, именно эти моменты и наделили высокой значимостью. Дистанцированная позиция по отношению к пройденному жизненному пути бережет пожилого человека от «поглощения» его своим прошлым. А оно, как магнит, притягивает к себе настоящее и будущее человека.

Если б не было воспоминаний о юности, то мы не замечали бы и проявления старости.

Г. Лихтенберг

Проявляющаяся у пожилых людей установка оценивать свою жизнь (как и все происходящее в мире) по критерию успехов, достижений, счастливых моментов является позитивным моментом. На этом фоне поражения и ошибки интерпретируются как тягостные, но необходимые уроки жизни, которые в конце концов ведут к победам. Активное отношение к жизни таких людей, высокоразвитые чувства автономии и инициативы позволяют им противостоять негативным общественным стереотипам старости.

Эриксон выделяет условия, способствующие личности эффективно интегрировать свою жизнь: успешное разрешение индивидом нормативных кризисов и конфликтов, выработка им адаптивных личностных свойств, умение извлекать полезные уроки из прошлых неудач, способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных стадий. У личности произошла интеграция позитивных свойств, и каждое из них усилилось за счет связи со всеми остальными. В результате возрастает мотивационный потенциал человека.

Карл Юнг тоже придавал большое значение изучению проблем, как он называл, второй половины жизни человека. Человек во второй половине жизни может обрести новое полновесное развитие своей личности. По мнению К. Юнга,

потребность выработать целостный взгляд на свою жизнь, обращенность внутрь себя, самосозерцание являются долгом и необходимостью в старости. Результат этой психологической перестройки —появление новой жизненной позиции, рационального взгляда на свое существование и вместе с тем созерцательного, устойчивого психического и нравственного равновесия.

Личностные особенности и особенности поведения

Основные личностные особенности сохраняются до преклонного возраста (Covey, 1981). Однако, старея, люди приобретают многие болезни, что накладывает отпечаток на их характер и особенности поведения. Из геронтологических исследований известно, что старости сопутствует мнительность, обидчивость, раздражительность, нетерпимость, иногда неуживчивость и черствость.

С возрастом заметно увеличивается конформность, особенно резко она возрастает в период геронтогенеза; пожалуй, ее можно определить как конституирующую черту личности старого человека. Вследствие возможной конформности старые люди более консервативны, они с большим трудом производят переоценку социальных ценностей. Особенно плохо, по данным психолога Ф. Руха, овладевают пожилые и старые люди теми формами деятельности, которые противоречат ранее приобретенным паттернам — стереотипам поведения.

Э. Торндайк отмечал бóльшую осторожность старых людей, стремление избежать неудачи, меньшую любознательность, несклонность к переменам и к необычному.

Н. Фэтер обнаружил значимое усиление консерватизма в пожилом и старческом возрасте по специальному тесту, известному как Шкала консерватизма (Conservatism Scale, или C-Scale). Однако С. Кутлер с соавторами не выявили каких-либо сдвигов в сторону консервативности пожилых людей.

Становясь невротиком, пожилой человек делается чрезвычайно раздражительным, причем причины раздражения могут быть совершенно беспочвенными, малозначительными, мнимыми: У части людей такого типа обнаруживается патологическая жадность, страсть к бессмысленному накопительству, к приобретению нефункциональных, но дорогих вещей. В них он ощущает свою защищенность. Он не терпит опозданий и непунктуальности по отношению к себе, расценивает их как неуважение.

Из литературных примеров более других иллюстрирует такой тип чеховский Ионыч. По описанию А. П. Чехова, его герой — пожилой человек с тяжелым и раздражительным характером. Его тайное и любимое развлечение по вечерам — вынимать из карманов «бумажки, добытые практикой», и их складывать, складывать... Он скупает дома, хотя живет одиноко. Если ему что-то не нравится, он кричит тонким, резким голосом и стучит палкой об пол.

А. Р. Каримова (2002) выявила некоторые особенности личности у пожилых людей по сравнению с молодыми и людьми среднего возраста. Пожилые отличались сниженной социальной толерантностью, т. е. терпимостью к людям, консерватизмом, категоричностью в оценках других людей, стремлением «подогнать партнера под себя». В то же время они обладают большей эмпатийностью и доброжелательностью, у них снижена агрессивность.

Как отмечает Т. П. Денисова (2006), высокая распространенность сосудистых заболеваний головного мозга, опосредованных артериальной гипертензией и/или церебральным атеросклерозом, среди лиц пожилого и старческого возраста привела к тому, что психоличностные нарушения при этих состояниях часто рассматривают как неотъемлемый атрибут старения, суть психологии позднего возраста.

Характерной особенностью начального цереброатеросклероза является шаржирование прежних черт личности. Черты характера, присущие человеку во взрослом возрасте, в старости приобретают гипертрофированное звучание. Иными словами, это то, что К. Шнейдер образно назвал карикатурным изображением личности. Например, некоторые люди с тревожно-мнительными чертами становятся еще более мнительными, тревожными и подозрительными; у расчетливых и бережливых развиваются мелочность и скупость, доходящая до постоянного страха быть обворованным, оказаться нищим; щедрость — в расточительность; принципиальность и твердость установок часто трансформируются в непримиримость, неприятие другого мнения, порождают «войну поколений», конфликты с окружающими; аккуратность превращается в педантичность; эмоциональная несдержанность заостряется до конфликтности, нередко до полной утраты контроля над эмоциональными реакциями; сензитивность может перерасти в стойкую пониженную самооценку, а в остром периоде проявляться в депрессии, в переживаниях ущербности и мании преследования, в склонности к суицидам (рис. 8.1, по М. В. Зотову, 2006).

Все эти личностные изменения имеют свое объяснение. Когда в старости у человека, всю жизнь отличавшегося добротой и щедростью, возникает «скупость» (пресловутая скаредность пожилых людей), люди других возрастов недоумевают, поскольку не понимают причин происходящих изменений. А дело в том, что за бережливостью и расчетливостью стариков скрывается форма борьбы за независимость и свободу. Поскольку пожилые люди по различным причинам не рассчитывают уже сами заработать на непредвиденные нужды, единственный способ сохранения независимости — бережливость.

Обидчивость людей позднего возраста, кажущаяся людям других возрастов несоразмерной вызвавшим ее причинам, объясняется тем, что у них нередко в памяти восстанавливаются старые, давно забытые обиды. Пожилые люди реагируют

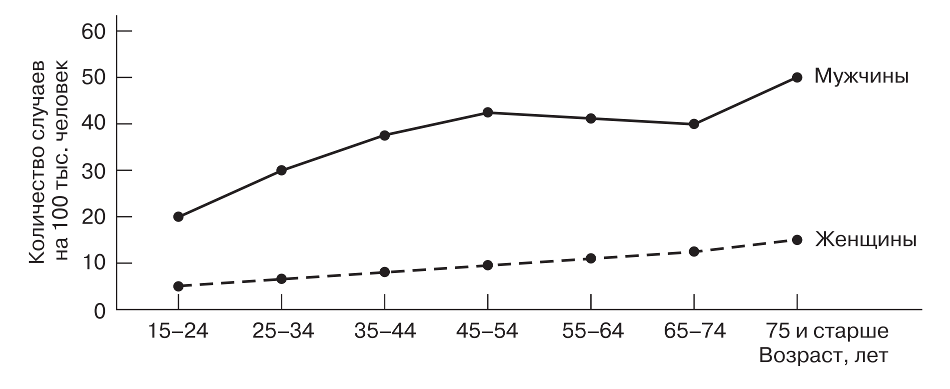


Рис. 8.1. Показатели уровня самоубийств (на 100 тыс. человек) на 2000 г. в зависимости от возраста и пола (по данным ВОЗ)

не только на данное конкретное событие, но и на сумму предыдущих обид, поэтому у них развивается массированная затяжная реакция.

Некоторые исследователи, начиная с К. Юнга (Jung, 1931–1960), полагали, что стиль поведения в условиях стресса у мужчин и женщин с возрастом изменяется по-разному. Мужчины, как правило, от активного стиля поведения переходят к более пассивному. В молодости и в зрелые годы мужчины берут на себя ответственность, принимают решения. В пожилом возрасте они чувствуют большую свободу для выражения разнообразных черт собственной личности, в том числе и тех качеств, которые традиционно считаются исключительно женскими (Gutmann, 1994). В поздней старости мужчины не только проявляют пассивность, но и переходят к стилю поведения, известному как всемогущество, при котором поведение человека строится на проекциях и искажении реальности. Женщины по мере старения, как правило, становятся более агрессивными,[1] приобретают большее влияние и начинают доминировать в соответствии с мужскими стереотипами. Возможно, такое поведение представителей обоих полов является реакцией на освобождение от родительского императива — давления традиционных стереотипов общества, навязывающих женщине роль воспитательницы, а мужчине — источника средств для содержания семьи и порицающих любые отклонения от этих функций.[2]

Г. Крайг, Д. Бокум, 2004. С. 765.

В силу ухудшающегося здоровья, проявления мнительности, тревожности, неуверенности в будущем и снижения жизненной и социальной перспективы старые люди больше подвержены паническим настроениям, труднее приспосабливаются к переменам в личной жизни и обществе. Ортодоксальные, плохо корригируемые взгляды у пожилых могут противоречить обстоятельствам жизни, вызывая тяжелые душевные переживания. Например, многие пожилые россияне отрицательно восприняли происходящие в стране изменения социального строя. И их можно понять: ведь принятие новых ценностей для многих пожилых людей практически невозможно, потому что их интериоризация делает бессмысленными другие, социалистические ценности, в которые им довелось верить на протяжении всей их жизни.

После семидесяти, если вы встали, совсем не ощущая никакой боли, значит, вы умерли.

Мальком Коули

Наряду с негативными сдвигами характера у многих людей в старости происходят и положительные изменения: умиротворенность, отход от мелочных интересов, переход от жизненной суеты к осмыслению главных ценностей, адекватная оценка своих новых возможностей, сглаживание противоречивых черт характера.

---

[1] Полученные нами данные (см. гл. 1) не подтверждают это — наоборот, агрессивность снижается.

[2] Можно выдвинуть и другое предположение: изменение гормонального фона у тех и других (уменьшение выработки мужского полового гормона у мужчин и женского — у женщин) приводит к их сближению по типу андрогении.

Строго разграничить указанные тенденции трудно, так как у одного и того же человека могут наблюдаться и негативные и положительные изменения.

М. А. Холодная (2002) отмечает, что в пожилом возрасте наблюдается единство двух линий развития стилевого поведения: регрессивная (в виде роста полезависимости и ригидности) и прогрессивная (в виде тенденции роста рефлексивности и сохранности способности к категориальному обобщению).[1]

Т. Д. Марцинковская (1999) пишет, что на смену прежним механизмам регуляции поведения (интериоризация, идентификация с окружающими, эмоциональное опосредование) приходят другие — уход в болезнь, привлечение к себе внимания с целью получения привилегий и снисхождения.

Восприятие времени. С возрастом человеку кажется, что время проходит все быстрее и быстрее. Гай Пентрит писал в свое время:

Когда я был младенцем, я спал и плакал,
А время ползло.
Когда я был мальчиком, смеялся и болтал.
Время шло.
Затем, когда я стал мужчиной,
Время побежало.
А чем старше я становился,
Время улетало.[2]

Это объяснимо: В возрасте 10 лет один год составляет 10% всей жизни, а в 50 лет – 2% прожитого. Чем старше возраст, тем заметнее уменьшается будущее время, но менее заметно добавляется к прошлому.

В пожилом возрасте время ощущается менее заполненным событиями. Люди все меньше живут будущим и все больше — воспоминаниями о прошлом, которое часто идеализируется: «А вот в наше время...»

Самооценка. Относительно самооценки в позднем возрасте в литературе содержатся противоречивые сведения. Очевидно, это связано с тем, что самооценка зависит не столько от возраста, сколько от личности человека, его удовлетворенности своей деятельностью и своим статусным положением. В числе обстоятельств, существенно влияющих на самооценку в старости, следует указать на степень расхождения между реальным положением старого человека и идеальной оценкой своих возможностей и прожитой жизни. Старики часто сожалеют о нереализованных возможностях, совершенных неправильных шагах в решающие моменты, непоправимых жизненных ошибках. Чем больше расхождение между истинным положением и представлением о том, каким бы оно могло быть при других условиях, тем глубже неудовлетворенность жизнью и ниже самооценка личности.

А. Адлер писал, что в пожилом возрасте чувство неполноценности переживается особенно остро, поскольку человек, как правило, начинает испытывать физическое недомогание, утрачивает привычный социальный статус, былую физическую привлекательность, а также многое другое, к чему он успел привыкнуть. Особенно болезненно пожилой человек переживает необходимость ограничить круг социальных связей и возможностей для интимных отношений. Адлер считал также,

[1] Рост ригидности отмечает и Н. К. Корсакова (1996).

[2] Надпись на часах в соборе Честера (Англия).

что иногда проявляемая замкнутость пожилого человека, уход в себя могут объясняться страхом потерять независимость и стать реально неполноценным.

По одним данным, самооценка состояния здоровья, самочувствия и своей внешности у пожилых снижается (что проявляется, например, в самоуничижительных замечаниях типа: «Мне противно заглядывать в зеркало, я вижу там старую обезьяну»), а по другим данным, у стариков имеется неадекватно завышенный уровень самооценки в сочетании с ее неустойчивостью.

А. В. Бороздина и О. Н. Молчанова (2003) отмечают, что у престарелых в вопросе выделения ведущего элемента самооценки как основы регуляции поведения ориентация идет на реальную самооценку, а не на идеальную, что типично для предыдущих периодов жизненного цикла. Наряду с общими особенностями имеют место резко выраженные индивидуальные различия самооценки. Это является, по-видимому, следствием общего закона геронтогенеза — закона разнообразия, проявляющегося в том, что показатели состояний, функций или свойств в этом периоде приобретают усиливающуюся вариативность, значительно превышающую таковую в группах людей зрелого возраста.

Пожилым людям приходится изменять свои Я-концепции по мере того, как они теряют прежнюю автономию и становятся более зависимыми от других в удовлетворении своих повседневных нужд. Одни приспосабливаются к этому легко, другие не могут приспособиться. Оценка человеком своего физического состояния часто является надежным показателем его психологического благополучия.

Значительное место в описании себя пожилыми людьми занимает сфера интересов, увлечений. Часть людей констатирует общий интерес к миру, но большинство указывают конкретные увлечения. Среди особо распространенных — чтение, просмотр фильмов, вязание, прогулки, беседы.

Распространенные в обществе стереотипы оказывают влияние на формирование отношения к себе пожилых людей. Под воздействием негативных мнений многие представители поздней взрослости теряют веру в себя, свои способности и возможности. Они обесценивают себя, теряют самоуважение, испытывают чувство вины, у них падает мотивация и, следовательно, снижается и социальная активность.

Существенной в самоописании является сфера социальных контактов и, в частности, семья. Особенно значима эта сфера для женщин. Также важное место занимает описание здоровья, самочувствия. Все перечисленные темы являются важными для всего жизненного цикла человека, но у престарелых некоторые из них особо акцентируются.

Представление о самом себе у старого человека зависит главным образом от актуальной жизненной ситуации. Имеет место тенденция к поддержанию постоянного представления о собственном Я. Постоянство образа Я очень важно для сохранения личностного и эмоционального равновесия, поскольку внезапное разрушение самооценки и восприятие собственного Я может привести к неврозам и даже психозам.

Старость создана для того, чтобы получать огорчения, но она должна быть добровольно благоразумна для того, чтобы переносить ее безропотно.

Вольтер

Общение. У пожилых людей прослеживается тенденция поделиться своими воспоминаниями. Они охотно рассказывают о тягостных обстоятельствах своей жизни и связанных с ними переживаниях. Их беды понятны друг другу, так как они являются людьми одного поколения. Такое общение помогает им лучше разобраться в себе, и при этом возникает разрядка от совместно прочувствованной ситуации, от разделения ноши с близким. О важности воспоминаний для старых людей писал Ф. И. Тютчев:

Как ни тяжел последний час
И непонятная для нас
Истома смертного страданья,
Но для души еще страшней
Следить, как вымирают в ней
Все лучшие воспоминанья.

Нередко в процессе исповеди человек расстается с тайнами, которые требуют больших специальных усилий по их сокрытию, и это очищение исповедью и признанием тоже способствует облегчению состояния.

Кроме того, в общении с окружающими начинает доминировать содержание, связанное с обсуждением последних новостей, поступков окружающих, отношение к ним в семье дочери (сына). При этом характер общения строится весьма своеобразно. В группах людей, находящихся на данном этапе личностных изменений, выделяются «лидеры», точка зрения которых является неоспоримой, и пассивная часть, которая во всем с ними соглашается.

В то же время у некоторых пожилых круг общения может сужаться, нередко до собственной семьи (О. В. Краснова, 1996). Большое значение при этом имеет перемена окружения. Например, если человек становится скупым на слова, то это нередко связано с тем, что старых друзей уже нет, а заводить новых не хватает сил и возможностей.

Сегодня и среди обычных людей, и среди специалистов весьма распространено мнение о том, что в пожилом возрасте люди страдают от нехватки общения и что это обусловлено, с одной стороны, сокращением социальных связей, а с другой — ростом потребности в общении, поскольку в старости у людей появляется много свободного времени. Результаты опроса показывают, что лишь часть этих представлений верна. Так, после ухода на пенсию круг общения действительно сужается, о чем упоминает большинство опрошенных — 61% (при этом 29% опрошенных полагают, что он остался прежним, а 3% говорят даже о его расширении). Кроме того, начиная с 55 лет респонденты заметно чаще говорят о наличии, нежели об отсутствии, свободного времени, причем процент таких ответов увеличивается по мере увеличения возраста опрошенных. Однако на дефицит общения люди старшего поколения жалуются хотя и чуть чаще, чем представители других возрастных групп, но различия между ними не столь драматичны, как можно было бы ожидать.

Дефицит общения наиболее остро ощущается в возрасте 55–59 лет — возможно, это связано с тем, что к тому времени выросшие дети уходят из семьи; а также именно в этом возрасте выходят на пенсию женщины, для которых, как правило, общение на работе составляет заметную часть повседневной жизни. Чуть острее проблема дефицита общения стоит у респондентов старше 70 лет, причем об этом говорят преимущественно женщины, — ведь они в эти годы часто оказываются без

мужей (по нашим данным, лишь у 17% женщин этого возраста есть муж, а вот среди мужчин старше 70 лет жена есть только у каждого второго).

Чем же объяснить, что с возрастом и даже с выходом на пенсию, когда круг социальных контактов сужается, люди тем не менее не так страдают от дефицита общения? Скорее всего, тем, что по самоощущению представителей старшего возраста их потребность в общении отнюдь не возрастает, а, как считают многие, даже сокращается (лишь люди относительно молодые уверены, что с возрастом такая потребность должна расти).

Большая часть респондентов старше 60 лет предпочитает общаться с людьми своего возраста — отчасти это объясняет, почему старшее поколение не испытывает особого дефицита в общении. А вот представители возрастной группы от 55 до 60 лет больше всего ценят разнообразие в общении.

Наконец, еще одно объяснение того, что с возрастом россияне не испытывают острого дефицита в общении: людям старшего возраста вполне хватает ближнего круга, т. е. общения с близкими родственниками, поэтому возрастное сужение социальных контактов не воспринимается слишком драматично. Кстати <...> большей части опрошенных нами лиц пожилого возраста контактов с близкими родственниками просто не избежать, поскольку большинство проживает с ними совместно; совсем одинокие люди относительно часто встречаются лишь в группе старше 70 лет.

Л. Преснякова, 2005.

8.7. Половые особенности старения

В общественном мнении существует укоренившееся представление о более раннем и быстром старении женщин. Это нашло отражение в предпочтениях, которые обычно отдаются тем бракам, когда жених старше невесты, но не наоборот. Однако по биологическим процессам женщины стареют медленнее и живут дольше на 6–8 лет. Так, изменения в тканях наступают у пожилых мужчин раньше на 8 лет, т. е. биологическое старение женщин происходит позже. Большая жизнеспособность женщин сохраняется на протяжении всей жизни. Очевидно, определенную роль может играть защитная функция женских половых гормонов — эстрогенов, оказывающих антисклеротическое действие, и общая большая устойчивость женского организма как адаптация к повышенным биологическим нагрузкам при деторождении. Женщины чаще плачут и этим «выплескивают» накопившиеся негативные эмоции, что тоже можно рассматривать как положительный адаптационный момент. Поэтому представление о более раннем старении женщин не вполне адекватно общему старению, отражая просто более раннее «отцветание» женщин, нередко связанное с потерей сексуальной привлекательности.

Старение может по-разному сказываться на мужчинах и женщинах. Мужчины становятся более пассивными и позволяют проявлять себе черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более практичными и властными. Женское увядание нередко сопровождается «маскулинизацией»: огрубление голоса, черт лица, изменения фигуры, походки, жестов, появление волос на лице (на подбородке, верхней губе), тенденция к полысению.

У мужчин увядание менее отчетливо и растягивается на больший срок, но оно равномерно подводит к постарению всего организма. Поэтому мужчины дольше сохраняют свой репродуктивный потенциал и имеют более молодой вид. Однако это сохранение сексуальной способности не распространяется на истинную жизнеспособность организма: у них сильнее выражены склеротические процессы, более высокий биологический возраст, а общие жизненные шансы ниже, чем у женщин аналогичного хронологического возраста. Длительность жизни мужчин меньше, чем у женщин.

Мужчины 55–65 лет более покладисты и терпеливы, чем мужчины 66–75 лет, у которых наблюдалась тенденция к властолюбию и желанию настоять на своем. Обратная зависимость определена при сравнении групп женщин. Женщины 55–65 лет были менее покладисты и терпеливы, чем в более старшем возрасте, и имели более низкое представление о своей социальной репутации.

И. М. Никольская, *М. А. Краева*, 2005. С. 274.

Женщины меньше поддаются воздействию старения. Пожилым женщинам, как правило, легче удается уйти с головой в хозяйство, чем мужчинам: «трудолюбивой пчелке некогда печалиться». Большинство пожилых женщин чаще способны окунуться в мелочи домашнего хозяйства, чем большинство пожилых мужчин. С уходом на пенсию количество дел у мужчин уменьшается, зато количество дел у его жены заметно увеличивается. Мужчина-пенсионер теряет свою роль добытчика средств существования, С уходом на пенсию мужа женщина сокращает денежные расходы на ведение домашнего хозяйства, ее здоровье ухудшается и снижается жизненная энергия.

Бремя забот, ложащееся на плечи пожилых женщин, усиливается по мере традиционной возрастной дифференциации между супругами. Кроме забот о своем здоровье многие пожилые женщины принимают на себя заботу и о здоровье своего мужа, и даже в еще большей степени по мере старения. Женщина «возвращается назад», к «роли матери», теперь уже по отношению к мужу. Теперь в ее обязанности входит следить за тем, чтобы он вовремя посещал врача, следить за его диетой, лечением и корректировать его деятельность. Поэтому брак более выгоден для старых мужчин, чем для женщин.

8.8. Теории старения

Имеются различные точки зрения на процесс старения. А. А. Богомолец (1939) рассматривает старение как постепенное ослабление реактивности клеток за счет изменения физико-химической структуры клеточного вещества. По мнению И. М. Орди и О. А. Шейд (1972), старение проявляется в снижении поведенческих, физиологических и биохимических приспособлений к внутренней и внешней среде. Определяют старение и как изменение поведения организма с возрастом, которое приводит к снижению выживания и приспособления (А. Комфорт, 1967).

Но каковыми бы ни были конкретные причины старения, все они сводятся к двум теориям.

Поиски «эликсира бессмертия» (который часто отождествлялся средневековыми алхимиками с пресловутым философским камнем) или иного средства для значительного увеличения продолжительности жизни человека имели наиболее широкое распространение в Средние века и носили открыто мистический характер (сунамитизм — использование дыхания девственниц, вампиризм — высасывание крови молодых людей или детей, опотерапия — использование в пищу отдельных органов животных, обладающих якобы целительной жизненной силой).

Во второй период эволюции геронтологии (конец XIX — начало XX в.) бурное развитие естествознания позволило поставить подобные «эксперименты» на научную основу. В это время было создано несколько теорий старения, главенствующими среди которых была эндокринная теория, рассматривающая процесс возрастной инволюции организма как эпифеномен ослабления деятельности половых желез, и теория аутоинтоксикации И. И. Мечникова (Мечников, 1909). Естественно, что приверженцы каждой из упомянутых теорий, считая их универсальными, раскрывающими причину первопроцесса, предлагали соответствующие способы омоложения или профилактики старения <...> Открытие нескольких «радикальных» методов омолаживания потрясло всю мировую общественность (опотерапия посредством впрыскивания экстракта спермиев — Ш. Э. Броун-Секар, 1889; перетяжка семявыносящих канальцев — Е. Штейнбах, 1918–1920; пересадка семенников — С. Воронов, 1919). Подобные попытки предпринимались и позднее, например А. А. Богомолец в 1938 г. изготовил специальную антиретикулоэнтотелиальную цитоксическую сыворотку, которая, повышая устойчивость организма к различным заболеваниям, должна была, по его мнению, оказывать омолаживающее воздействие.

М. Д. Александрова, 1974. С. 6–7.

Одна из них — *теория запрограммированного старения* — говорит о том, что старение является базовым биологическим свойством организма, это процесс, который генетически предопределен. Старение определяют запрограммированные действия специфических генов. Любой организм полноценно функционирует в некоторых пределах времени, после чего его жизнедеятельность начинает снижаться. Запрограммированное старение часто связывают с ходом биологических часов. Иначе говоря, предполагается существование своего рода встроенного таймера, который устанавливается на определенное время, когда должна наступить смерть. Эти часы, возможно, содержатся в каждой клетке, а возможно, их роль играет единый клеточный пейсмейкер, находящийся, например, в головном мозге.

С точки зрения теории запрограммированного старения старение — нормальное явление, представляющее собой «самоликвидацию» организма с целью освободить дорогу новым поколениям. По этой теории старость рассматривается как отставленная болезнь старения, связанная с клеточными изменениями, регулируемыми различными ферментами. Например, ученые нашли белок, который активирует теломеразу — фермент, позволяющий клеткам не стареть. Соединение синтезируется в головном мозге и мешает работать гормону роста. Поэтому предполагается, что люди небольшого роста должны жить дольше.

Кроме того, старение рассматривается как следствие накопления с возрастом неблагоприятных для метаболизма оптических изомеров белков, а также как результат изменения генетического аппарата клеток или как аутоинтоксикацию — разрушение иммунных свойств и борьбы тканей в организме.

Представители теории «программированного» старения исходят из того, что <...> в живой организм генетически заложена биологическая активность, распространяющаяся только на период его так называемой биологической полезности. Некоторые теории старения, как, например, так называемые теории часов, исходят из того, что изменения, связанные со старением, подконтрольны своего рода биологическому датчику, основная функция которого состоит в том, чтобы следить за «расписанием» развития биологического организма до тех пор, пока он не достигнет половой зрелости и способности размножения. После выполнения программы или в отсутствие таковой расстраивается деятельность гипоталамуса и эндокринной системы, что приводит организм к снижению его физиологических функций.

В. Д. Альперович, 1998.

Поэт Расул Гамзатов в одном из интервью полушутя заметил: «Бесспорно, Бог создал мир совершенным, но лично я предпочел бы, чтобы люди рождались стариками, потом делались молодыми и оставались детьми — проходили бы свой путь наоборот».

Другая теория — *непрограммированного старения* — рассматривает старение как накопление в течение жизни «ошибок и катастроф», как следствие случайных нарушений и повреждений, как вызываемых происходящими в нем процессами, так и наносимых окружающей средой. Эти теории, иногда называемые теориями изнашивания организма, сравнивают организм человека с механизмом, который просто-напросто изнашивается от постоянного использования, причем у человека к этому износу добавляется накапливание клеточных дисфункций и повреждений. Хотя стохастические теории имеют привлекательные стороны, они ограничено объясняют старение в целом. Например, почему внутренняя «ремонтная мастерская» организма, какое-то время успешно справлявшаяся с устранением повреждений, вызванных неблагоприятными внешними воздействиями, вдруг перестает работать? Кроме того, они не объясняют, почему физическая нагрузка, которая, казалось бы, должна способствовать износу, благоприятно действует на организм? Поскольку причинами старения являются неблагоприятные внешние факторы, возникает и другой вопрос: если бы факторы были только благоприятными, то человек мог бы жить вечно?

Геронтолог Н. Ф. Шахматов (1996) настаивал на неразрывной связи биологической и психологической сторон старения. Физическое здоровье и физическая активность являются важными факторами самочувствия и настроения пожилого человека, его отношения к своему существованию. Частыми следствиями физического неблагополучия являются эмоциональное очерствение, утрата интереса к окружающему, изменение отношений с близкими людьми.

Шрутц и Биррен предложили рассматривать старение как процесс, состоящий из трех компонентов. Процесс биологического старения, который ведет к возрастанию уязвимости организма и высокой вероятности смерти, они определили как *senescing* (от *senescence* — старение). Наряду с ним происходят изменения в социальных ролях, что влечет за собой изменение паттернов поведения и изменение социального статуса. Этот вид старения определен как *eldering* (от *elder* — старые люди, старшие). К этим двум процессам можно добавить психологическое старе-

ние, называемое *geronting* (от *gerontology* — геронтология). Этот процесс соответствует выбору адаптации к процессам старения, принятию решений и стратегий преодоления трудностей.

…Он видит: близко, рядом
Идет старуха-нищая с клюкой,
Окинула его пытливым взглядом
И говорит: «Скиталец бедный мой!
Ужель своей походкою усталой
Ты от меня надеялся уйти?
На тяжком жизненном пути
Исколесил ты верст немало.
Ведь скоро, гордость затая,
Искать начнешь ты спутника иль крова…
Я старость, я пришла без зова,
Подруга новая твоя!
На прежних ты роптал, ты проклинал измену…
О, я не изменю, щедра я и добра:
Я на глаза очки тебе надену,
В усы и бороду подсыплю серебра;
Смешной румянец щек твоих я смою,
Чело почтенными морщинами покрою,
Все изменю в тебе: улыбку, поступь, взгляд…
Чтоб не скучал ты в праздности со мною,
К тебе болезней целый ряд
Привью заботливой рукою.
Тебя в ненастные, сомнительные дни
Я шарфом обвяжу, подам тебе калоши…
А зубы, волосы… На что они тебе?
Тебя избавлю я от этой лишней ноши…

А. Н. Апухтин

В соответствии с этим Дж. Тернер и Д. Хелмс делят старение на три взаимосвязанных и взаимоперекрывающихся процесса:

1) *психологическое старение* — как индивид представляет себе свой процесс старения (например, молодые люди могут чувствовать себя психологически более старыми); специфическое ощущение психологической старости, которое обладает как объективными признаками (снижение интеллектуальных способностей, сужение эмоциональной сферы), так и субъективными проявлениями. Ощущение старости возникает в отношении человека к процессу своего старения при сравнении с процессом старения других

людей: ему представляется, что он стареет быстрее или медленнее, чем все остальные;

2) *биологическое старение* — биологические изменения организма с возрастом (инволюция);
3) *социальное старение* — как индивид связывает старение с обществом; поведение и выполнение социальных ролей пожилыми.

В психогеронтологии выделяют следующие виды и признаки психологического старения человека:

- *социально-психологическое старение*, которое выражается в ослаблении интеллектуальных процессов, перестройке мотивации, изменении эмоциональной сферы, возникновении дезадаптивных форм поведения, росте потребности в одобрении и др.;
- *нравственно-этическое старение*, проявляющееся в навязчивом морализировании, скептическом отношении к молодежной субкультуре, противопоставлении настоящего прошлому, преувеличении заслуг своего поколения и др.;
- *профессиональное старение*, которое характеризуется невосприимчивостью к нововведениям, канонизацией индивидуального опыта и опыта своего поколения, трудностями освоения новых средств труда и производственных технологий, снижением темпа выполнения профессиональных функций и др.

Каскадная модель старения предложена психогеронтологами, принадлежащими к школе бихевиоризма. Один из ее авторов, Биррен, выделил первичное, вторичное и терминальное старение. Каскадная модель объясняет некоторые аспекты интеллектуального функционирования в процессе старения.

Первичное (*внешнее*) *старение* — это нормальный процесс, не отягощенный хроническими болезнями. Оно снижает перцептивную скорость решения задач, т. е. скорость, с которой информация обрабатывается в центральной нервной системе.

Вторичное (*внутреннее*) *старение* связано с патологическим ухудшением здоровья и сопровождается разнообразными хроническими заболеваниями, влияющими на функционирование мозга (сердечно-сосудистые заболевания, рак и т. п.). Вторичное старение влияет не только на скорость перцепции, но и на логические рассуждения (индукцию, решение абстрактных задач, формальные операции: выводы, заключения, предположения).

Терминальное старение (*приближающаяся смерть*) может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. В этом периоде нарушения затрагивают и другие уровни интеллекта, дополняя картину изменениями в понятийном мышлении (в нахождении информации и владении повседневными знаниями: словарный запас, понятливость, объем запоминаемой и хранящейся в памяти информации).

Имеются многочисленные данные о различных темпах старения в разных группах населения с резко отличными экологическими и социальными условиями. Они выявлены, например, в скорости уменьшения роста, массы, мышечной силы, основного обмена, для динамики артериального давления, скорости психомоторных реакций и других показателей.

У мужских групп современного сельского населения выявляется некоторое снижение темпов старения в направлении с севера на юг. Относительно высокие темпы наблюдались у коренных народов Севера — ненцев, чукчей, эскимосов, бурят. Относительно низкие скорости старения были у абхазов, некоторых групп грузин, каракалпаков и др. С возрастом роль средовых воздействий постепенно усиливается.

8.9. Виктаут

В. В. Фролькис (1982, 1988) разработал адаптационно-регуляторную теорию старения, в которой отражено не только снижение приспособительных возможностей организма в пожилом возрасте, но и появление новых компенсаторных возможностей, наличие *виктаута* (процессов антистарения), т. е. механизмов саморегуляции, которые противостоят разрушительным тенденциям и направлены на стабилизацию жизнедеятельности организма и увеличение продолжительности его жизни.

По В. В. Фролькису, первичные механизмы старения связаны с нарушением генной регуляции. Это может привести к активации репрессированных, ранее «молчавших» генов, с которыми связано сопротивление организма старению, проявление механизмов антистарения.

Сотрудники В. В. Фролькиса провели на животных опыты, давшие интересный результат. Вещества, блокировавшие определенную группу генов, которые, очевидно, отвечают за синтез «белков старения», приводили к довольно значительному увеличению продолжительности жизни. На основе этих исследований был сделан следующий вывод: если удастся выделить такой ген и контролировать его работу, то продолжительность жизни клетки резко возрастет. Исследователи предположили, что наряду с «белками старения» существуют «белки антистарения». Они стабилизируют мембрану клетки, защищают некоторые другие белки от разрушающего влияния, предупреждают клетку о гибели. Проявления процесса антистарения удалось обнаружить на разных уровнях жизнедеятельности организма, причем одни механизмы направлены на создание более надежных, менее разрушаемых систем, а другие — на компенсацию, ликвидацию последствий старения. Часть механизмов антистарения закреплена наследственно, например система «репарации» генетического аппарата (восстановление молекулы ДНК от повреждений) и система обезвреживания так называемых свободных радикалов, повреждающих белки, нуклеиновые кислоты, мембраны клеток.

Виктаут связан не только с противодействием старению, но и с появлением новых форм функциональной организации, способствующих увеличению адаптационных возможностей организма. В частности, активируется ряд ферментов и повышается чувствительность рецепторов к гормонам при ослаблении функции некоторых желез внутренней секреции (например, гормонов щитовидной железы, участвующих в эмоциональном реагировании). Благодаря этому повышается чувствительность организма ко многим физиологически активным веществам, лекарственным препаратам и др.

В соответствии с этими взглядами В. В. Фролькис разделил человеческую жизнь на три этапа, между которыми нет резких переходов:

1) онтогенез в его классическом понимании как период роста и становления репродуктивной способности;
2) мезогенез — относительно стабильный период баланса процессов старения и антистарения (виктаута); продление периода мезогенеза привело бы к оптимальному изменению не только продолжительности, но и качества жизни;
3) геронтогенез — период преобладания процессов старения над виктаутом, период неуклонного снижения жизнеспособности, приспособительных возможностей организма.

На этой основе В. В. Фролькис предложил следующую биологическую формулу индивидуального развития организма на протяжении жизни: этагенез (от греч. этас — возраст) = онтогенез + мезогенез + геронтогенез.

Взгляды В. В. Фролькиса поддерживаются геронтологами и психологами. Так, Т. В. Карсаевская (1989) определяет старость как противоречивый процесс, в котором наряду с инволюционными, деструктивными изменениями действуют «противостарческие» адаптационные механизмы. Именно с этими механизмами наука связывает стратегию продления жизни. Исследователь указывает на то, что обращение к интегральной концепции жизненного цикла человека позволит осмыслить эти механизмы.

Л. И. Анциферова также обращает внимание на то, что, анализируя жизнь человека в поздние годы, нужно четко различать его физическое и личностно-психологическое старение, так как, «теряя физические силы, индивид может сохранить способность прогрессивно развиваться как личность» (1999. С. 65). Далее: «Психическое и социальное развитие личности отнюдь не ограничено какими-то определенными отрезками времени, теми или иными периодами. Оно осуществляется на всех этапах жизненного пути человека. При этом каждый этап, наряду с общими закономерностями развития, характеризуется и особенными, специфичными лишь для него». Исследователь подчеркивает, что период зрелости личности не может рассматриваться как некоторое конечное состояние, к которому направлено развитие и которым оно заканчивается. Напротив, психологическая и социальная зрелость способствуют ее дальнейшему развитию, а каждый новый период открывает качественно новые и социально ценные возможности для дальнейшего становления личности. Автором выдвигается предположение о том, что «пройденные личностью стадии развития постепенно складываются в иерархическую организацию, в составе которой позднейшие психологические новообразования, стратегии и тактики не отменяют, но качественно видоизменяют — обогащают, ограничивают, регулируют, подчиняют себе образования более ранних стадий и уровней через включение их в новые системы психологических отношений личности к миру, в новые жизненные позиции» (1999. С. 334).

О. Н. Молчанова (2006) в связи с этим говорит о *психологическом виктауте* как системе защитных механизмов (копингов), позволяющих удерживать старому человеку самооценку на приемлемом для себя уровне. С возрастом увеличивается

количество конструктивных копингов и уменьшается количество неконструктивных.

Таким образом, анализ существующих на сегодняшний день точек зрения относительно процессов развития в период поздней зрелости позволяет выделить два основных подхода. Согласно первому, развитие личности в период поздней зрелости рассматривается в целом как деструктивный процесс, как процесс старения, деградации и угасания, при котором происходят негативные изменения на физиологическом и социальном уровне и ведут за собой деструктивные изменения личностных структур. Второй подход: развитие личности рассматривается как продолжающееся становление, как качественное преобразование, видоизменение, обогащение систем, образованных на прежних этапах развития.

8.10. Этапы старения

В. В. Болтенко (1980) выделил ряд этапов психологического старения, не зависящих от паспортного возраста.

На *первом* этапе еще сохраняется связь с тем видом деятельности (профессией), который был ведущим для человека до выхода на пенсию. Чаще это люди интеллектуального труда (ученые, артисты, учителя, врачи), однако то же может наблюдаться и у рабочих, отдавших десятилетия своему предприятию. Эта связь может быть непосредственной, в форме эпизодического участия в выполнении прежней работы или посещения прежнего места работы, или опосредованной — через чтение специальной литературы, написание статей на профессиональные темы, телефонных разговоров с бывшими сослуживцами. Человек, большую часть своей жизни занимавшийся педагогической деятельностью, в пенсионном периоде своей жизни продолжает находить себя в ведении различного рода кружков, чтении лекций, обобщающих личный опыт, проведении индивидуальных занятий с детьми, репетиторстве и т. д. и т. п. Если же эта связь обрывается сразу же после ухода на пенсию, то, минуя первый этап, человек попадает во второй. Это касается, как правило, той части пожилых людей, которые на протяжении всей жизни занимались монотонной или тяжелой физической работой.

На *втором* этапе наблюдается сужение круга интересов за счет выпадения профессиональных привязанностей. В общении с окружающими уже преобладают разговоры на бытовые темы, обсуждение телевизионных новостей, семейных событий, успехов или неудач детей и внуков. В группах таких людей уже трудно различить, к какой профессии принадлежало то или иное лицо.

На *третьем* этапе у многих, особенно женщин, главной становится забота о личном здоровье. Это и любимая тема для разговора: о лекарствах, о способах лечения, о травах. И в газетах, и в телепередачах на эти темы обращается особое внимание. Возникает увлечение наряду с использованием различных фармацевтических лекарств средствами народной медицины. Поэтому особенным уважением начинают пользоваться люди, которые способны удовлетворить нужды именно этого плана.

На *четвертом* этапе смыслом жизни становится сохранение самой жизни. Подавляющая часть активности направлена на самообслуживающий труд по сохра-

нению физического состояния. Контакты сужены до предела: лечащий врач, социальный работник, те из членов семьи, которые поддерживают личный комфорт пенсионера, соседи самого ближнего расстояния — те, кто могут непосредственно обеспечить личный комфорт человека (поддерживающие чистоту в помещении, готовящие пищу, т. е. которые помогают обслуживать нужды престарелого человека). По привычке или для преодоления оторванности от общественной жизни, своего одиночества возможны редкие телефонные разговоры со старыми знакомыми-ровесниками.

И наконец, на *пятом* этапе происходит обнажение потребностей чисто витального характера (еда, покой, сон). Эмоциональность и общение почти отсутствуют. Этот этап связан с последним возрастным кризисом, названным узелковым периодом, потому что в этот период человек, готовясь к смерти, условно как бы собирает свои вещи в узелок и хранит их (а в прежние времена это было не такой уж редкостью; я, например, видел на чердаке одной деревенской избы приготовленные двумя престарелыми, но вполне жизнеспособными и жизнерадостными сестрами-«монашками», как их называли односельчане, не только узлы с одеждой, но и гробы). Отмечается, что у этого периода нет четких временных границ.

Вспоминается в связи с этим поразивший меня в детстве случай, который произошел среди наших знакомых. Назовем эту бабушку Ульяной. Она уже попрощалась с близкими и собиралась умирать, ей было под восемьдесят лет, когда пришло трагическое известие о гибели сына и невестки во время автомобильной аварии. Сиротами оставались пятеро внуков. Ульяна приостановила приход собственной смерти на десять лет, внуки к тому времени уже подросли, двое успели встать на ноги. Таких историй в жизни немало. Они все об одном — новый, вечный смысл жизни можно обрести и на ее пороге, приостановив свой последний шаг за него, пусть на время, но это так важно.

Г. С. Абрамова, 1999. С. 606.

Эти этапы личностных изменений людей пожилого возраста, считают И. В. Калинин с соавторами (1994), в неявном виде содержит мысль о последовательной смене этапов, в значительной мере совпадающих со схемой структуры личности, предложенной А. Маслоу. Однако в данном случае речь идет о движении в обратном направлении; это как бы зеркальное отражение пирамиды А. Маслоу.

Конечно, эта схема, как и любая другая, достаточно условна и требует эмпирического подтверждения. И. В. Калинин с соавторами (1994) полагают, что вряд ли ее можно считать абсолютной, хотя бы потому, что она была разработана на весьма специфической категории исследуемых в домах-интернатах для престарелых. В такие заведения попадает определенная категория людей из семей со специфическими межличностными отношениями. Необходимо также учесть и тот факт, что исследования, проведенные в конце 1970-х — начале 1980-х гг., происходили в период стабильности общества. Период же бурных изменений и дестабилизации всего жизненного уклада не может не оказывать своего специфического влияния на динамику личностного развития человека пенсионного возраста. В связи с этим рассмотрение этапов, выделенных в работе В. В. Болтенко, на фоне происходящих бурных социальных потрясений нашего общества, может, с одной стороны, ока-

заться весьма полезным, а с другой — привести к новой концептуальной схеме, в наибольшей степени отвечающей реалиям сегодняшнего дня.

По справедливому замечанию Б. В. Зейгарник, старость не является результатом зеркального отражения этапов развития человека до периода зрелости.

Понимание зеркальности отражения изменений личности престарелого возраста, по мнению И. В. Калинина с соавторами, в первую очередь обусловлено не вполне правильной теоретической предпосылкой, что все пять уровней потребностей пирамиды А. Маслоу проявляются именно в допенсионный период.

Как видно из ранних работ А. Маслоу, уровня самоактуализации достигают далеко не все. Поэтому предположение о том, что в допенсионный возраст человек не успевает реализоваться на всех пяти уровнях, имеет под собой определенное теоретическое основание. Следовательно, остается широкая возможность для развития человека на последующих возрастных этапах. Поэтому совсем не обязательно, что именно уход на пенсию является той точкой, после которой и начинаются изменения по зеркальному типу.

И. В. Калинин с соавторами считают, что возможны как минимум три типа ситуаций личностных изменений в пожилом возрасте.

Первый тип — когда человек пожилого возраста реализуется на одном из уровней, выделенных А. Маслоу, не переходя на низлежащие уровни. В данном случае человек, осуществляя такой выбор, должен в той или иной степени осознавать, что платой за это может явиться преждевременная смерть.

И. В. Калинин с соавторами описывают два варианта проявления этого типа:

1) имеется целая масса свидетельств, когда человек не переходил на путь личностных изменений в обратном порядке, а наоборот, приобретал все новые и новые духовные ценности. Жизненные пути А. Д. Сахарова и Д. С. Лихачева могут являться ярким свидетельством именно этого направления изменений личности пожилого человека;
2) не такими уж и редкими являются случаи, когда люди, достигнув пенсионного возраста и осознав, что их воспринимают как пожилых, пытаются доказать обратное именно потому, что все считают иначе. Такой человек продолжает так же, как и его молодые коллеги, работать, участвовать в различных мероприятиях и т. д. Особенно характерным это является для лиц, посвятивших большую часть своей жизни деятельности на руководящих постах.

Второй тип в какой-то мере повторяет основной спектр этапов, описанных В. В. Болтенко, когда человек как бы постепенно следует за объективными показателями изменения своей личности.

И наконец, *третий тип*, смешанный и наиболее противоречивый. Осознавая неизбежность возрастного угасания, пожилой человек на определенных этапах демонстрирует поведение то первого, то второго типов. Каждый раз, спускаясь на низлежащий уровень, он, сопротивляясь, как бы удваивает свои усилия, «перескакивая» либо на предыдущий уровень, либо даже на тот, который ему предшествует.

Н. К. Корсакова (1996) тоже отмечает, что «так называемый возраст инволюции вовсе не характеризуется линейным нарастанием изменений психической

активности <...> Наибольшая степень выраженности симптомов, связанных с нарушением нейродинамики, характерна для начального этапа (50 лет) старения и сопоставима по своим показателям только с самой старшей (после 80 лет) возрастной группой. В интервале от 65 до 75 лет наблюдается не только стабилизация состояния высших психических функций, но и по ряду параметров, в частности функции памяти, лица этого возраста приближаются к уровню достижений предшествующего периода». Таким образом, исследователь подчеркивает, что начало возраста старения представляет собой своеобразный кризис развития, «обусловленный рядом причин нервно-психического, эндокринно-обменного, психосоциального уровней и сопровождающийся комплексом аффективных реакций, с переживанием актуальной дефицитарности» (С. 36).

8.11. Умирание как финальная стадия человеческой жизни[1]

Э. Кюблер-Росс (Kubler-Ross, 1969) выделила в процессе приспособления к мысли о смерти пять стадий.

Отрицание — человек отказывается признать возможность своей смерти и занимается поиском других, более обнадеживающих мнений и диагнозов.

Гнев — как только человек осознает, что он действительно умирает, его охватывает обида, гнев и зависть к окружающим. В этом состоянии смертельно больные люди могут стремиться заразить своей болезнью других ни в чем не повинных людей, отомстить человечеству за несправедливость природы по отношению к нему (правда, это больше характерно для людей зрелого возраста).

Торг — человек ищет способы продлить свою жизнь, пытается договориться с Богом, медицинским персоналом, чтобы отдалить развязку или облегчить страдания.

Депрессия — когда выторговать ничего не удается, человека охватывает чувство безнадежности. Развивается депрессия, человек горюет о скорой разлуке с родными и близкими.

Принятие смерти — человек смиряется со своей судьбой и спокойно ожидает своей кончины.

Не все люди проходят через эти стадии умирания и в такой последовательности. Многое зависит от культуры, к которой человек принадлежит, его религиозных и философских воззрений, продолжительности и характера смертельного заболевания. Некоторые приветствуют смерть, чтобы освободиться от боли и одиночества, от беспомощности, обездвиженности и т. п.

«Плодитесь и размножайтесь, и наполняйте Землю» — люди долго следовали этому завету, однако в конце концов от него пришлось отступить. Первый человек, Адам, к которому и была обращена приведенная выше божественная рекомендация, жил, согласно библейскому преданию, 930 лет, а Ной — 959 лет. Если бы все его потомки

[1] Умиранию и смерти посвящены публикации: Ф. Арьес, 1992; И. Вагин, 2001; Л. А. Китаев-Смык, 2008; Р. Муди, 1990; К. У. Пэриш-Хара, 2002; С. Рязанцев, 2005.

жили столько же, Земля наполнилась бы очень быстро. Но когда люди стали умножаться, Господь подсократил время их жизни: «Пусть будут дни их сто двадцать лет». Дольше 120 лет, действительно, практически никто не живет, да и до этого предела доживают редчайшие единицы. В среднем же на протяжении тысячелетий каждому родившемуся было отпущено жизни лет 30. Кому — больше, кому — меньше, а в среднем 30. Поэтому люди плодились быстро, а размножались медленно — к началу XX в. их набралось немногим более полутора миллиардов.

А. Вишневский, 2005.

Но есть свидетельства, что люди, прожившие 100 лет и больше, желают умереть, потому что они *устали жить*. И. И. Мечников приводит высказывание одной из таких долгожительниц: «Если бы ты прожил столько же, как я, ты бы понял, что можно не только не бояться смерти, но даже желать ее и так же ощущать потребность умереть, как ощущать потребность спать». И. И. Мечников ссылается и на другие подобные случаи и предполагает, что в этом проявляется инстинкт естественной смерти (1961. С. 228).

В старые времена старики-якуты, чувствуя близость смерти, просили закопать их живьем. В Индии до сих пор в отношении представителей некоторых каст существует традиция, согласно которой старый человек самостоятельно добирается до кладбища, чтобы умереть там. Подобные обычаи были в старину приняты в Северной Канаде.[1]

Т. Н. Волкова, 2005. С. 121.

Жизнь уходит поэтапно — в обратном порядке по сравнению с тем, как она развивается. Е. М. Петтисон (Pattison, 1977) выделяет четыре стадии этого процесса:

- социальная смерть характеризуется потребностью умирающего изолироваться от общества, замкнуться на самом себе и все дальше и дальше отдаляться от живых людей;
- психическая смерть соответствует осознанию человеком очевидного конца, экстравертированное сознание угасает, уступая место измененному состоянию сознания и эффекту «вне собственного тела», появляющемуся под воздействием эндорфинов — собственных «наркотиков» мозга (Moody, 1976);
- мозговая смерть означает полное прекращение деятельности головного мозга и его контроля над различными функциями организма;
- физиологическая смерть соответствует угасанию последних функций организма, обеспечивающих деятельность его жизненно важных органов.

Стало известно, что видит человек после смерти.

Примерно четверть воскресших покойников — тех, кто пережил клиническую смерть и потом вспомнил свои путешествия в загробный мир, — видели себя со стороны.

[1] В одном из японских фильмов тоже показано, как старик, чувствуя приближение смерти, уходит из села в горы, чтобы там умереть.

Мистики полагают, что это неопровержимо свидетельствует: душа существует. Ведь, кроме нее, посмотреть на временно покинутое тело и некому.

Самое удивительное, что ученые—психиатры, нейрофизиологи — ничуть не сомневаются в том, что человек может взглянуть на себя со стороны. У феномена даже есть название — «внетелесный опыт». Его серьезно изучают уже долгие годы, но не связывают лишь с околосмертными переживаниями.

Как показывают исследования, люди «выходят из себя» под действием стресса, наркотиков, во время некоторых заболеваний. Например, профессор Леонид СПИВАК, ведущий сотрудник Института мозга Российской академии наук (Санкт-Петербург), фиксировал феномен у рожениц. О «внетелесном опыте» сообщала каждая десятая из числа обследованных им.

— Как правило, женщины видели и самих себя, и медперсонал, и соседок по палате с высоты 2–3 метров, — отмечает Леонид Иванович. — Будто бы с потолка. «Воспаряли» внезапно, переставали чувствовать боль, ничего не слышали, испытывали умиротворенность. «Воссоединялись» с телом примерно через минуту — столь же внезапно, как и «расставались». Боль при этом возвращалась.

Фактов «внетелесного опыта» тысячи — хватает, чтобы признать его реальность. Однако прежде ученым приходилось верить «выходцам» на слово. И не было никакой возможности — по крайней мере простой — испытать то же самое. Теперь она появилась благодаря хитрости, примененной исследователями Университетского колледжа в Лондоне.

Согласно формулировке, предложенной еще в 1968 г. Селией Грин, возглавлявшей в Англии Институт психофизических исследований, «внетелесный опыт» — это «такой, в котором объекты восприятия явно располагаются таким образом, что наблюдатель испытывает ощущение их восприятия с точки зрения, не совпадающей с положением его физического тела». Длинная, но весьма точная характеристика, считают нынешние коллеги Селии, опубликовавшие результаты своих экспериментов в недавнем номере авторитетного журнала Science. Им удалось воспроизвести буквально то, о чем говорила ученая.

Человек надевал на голову шлем с видеодисплеями. Стереоизображение на них посылали две видеокамеры, установленные в паре метров за спиной испытуемого. Они были как бы глазами. Иными словами, человек видел только то, что транслировали эти камеры: себя со стороны. Для пущей убедительности ученые поглаживали «наблюдателя» палочкой — той, которую он не видел, — и одновременно двигали другую палочку перед камерами. Испытуемому казалось, что прикасаются к его «виртуальному телу» — будто бы душу скребут.

Отзывы тех, кто прошел через «раздвоение личности», испуганно-восторженные. Все без исключения ощутили, что и в самом деле покинули тела. А некоторые натурально напугались, когда ученые пошутили: взмахнули перед камерами бейсбольной битой, нацеливая ее в область паха. Испытуемые инстинктивно прикрыли ее руками. Словно футболисты в «стенке» перед штрафным ударом.

И вот что еще занятно: после экспериментов добровольцев просили показать, в каком месте комнаты они находились. Показывали то, где было их «виртуальное тело», а про свое настоящее и не вспоминали.

— «Внетелесный опыт» не является чем-то сверхъестественным, — делает вывод руководитель экспериментов Хендрик ЭРССОН. — Это иллюзия, которая вполне может быть порождена некими процессами в мозге: он легко принимает «обман» за реальность.

Доктор Олаф БЛАНКЕ из университетской больницы в Женеве воспроизвел «выход из тела» и без видеокамер, и без клинической смерти. В статье, опубликованной в самом авторитетном научном журнале «Nature», он описал эксперимент с 43-лет-

ней пациенткой, страдающей эпилепсией. Чтобы исследовать ее недуг, ученый вживил в мозг женщины электроды, стимулирующие правую височную долю, и случайно возбудил расположенную там ангулярную извилину — структуру, которая связана с органами зрения, осязания и равновесия. В результате вполне живая пациентка увидела себя со стороны.

Изумленный Бланке предположил, что, возможно, во время стресса мозг тоже каким-то образом возбуждает эту извилину и с ее участием посылает на зрительную кору информацию о положении тела в пространстве. Та ее по-своему воспринимает, перемешивает с уже имеющимися картинками и проецирует на сетчатку глаза. Возникает эффект вывернутого наизнанку зрения, а человеку при этом кажется, будто бы он видит себя со стороны. Примерно так же, по мнению ученого, возникает и известный в психиатрии эффект раздвоения личности.

Кстати, скептики-материалисты ссылаются и на недавние эксперименты в английском Уэльсе. Местные врачи наблюдали клиническую смерть 39 пациентов. При этом они рисовали и размещали недалеко от временно покойных листки с нарисованными на них крупными символами. И никто из тех, кто «выходил из своего тела», символов не «видел».

http://from-news.ru/iz-zhizni/5142-stalo-izvestno-chto-vidit-chelovek-posle-smerti.html

Последние месяцы и недели своей жизни пожилые люди чаще всего хотят провести со своей семьей или близкими им людьми (Kalish, 1987) или хотят внутренне сосредоточиться, оценить свой жизненный путь, простить и самим попросить прощения за ссоры и прегрешения.

ГЛАВА 9

Здоровый образ жизни как профилактика старения

Все люди стремятся прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли они делают для этого? Если проанализировать «каждый шаг» типичного дня самого обычного человека, то, скорее всего, дела обстоят с точностью до наоборот. Утром, едва успевая проглотить бутерброд, люди в спешке собираются на работу или учебу, затем объедаются за обедом и ужином, а по вечерам и в выходные отдыхают на диване у телевизора или занимаются хождением по магазинам.

Естественным следствием такого образа жизни являются болезни, нервные расстройства и проблемы на работе и в семье. Болезни они лечат лекарствами, большинство из которых имеют столько побочных эффектов, что одно лечат, а другое калечат. Бороться с этим можно только сделав решительный шаг в сторону здорового образа жизни. Он включает в себя оптимальную двигательную активность и нормальное питание, положительное восприятие жизни, нормальный сон, а также отсутствие вредных зависимостей (табакокурение, чрезмерное употребление алкоголя, наркозависимость) и стрессов.

9.1. Двигательная активность

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. В результате недостаточной двигательной активности возникает состояние гиподинамии, при котором в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.).

В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал. Из них на мышечную деятельность

должно расходоваться не менее 5,0–9,0 МДж (1200–1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена).

Между тем в экономически развитых странах за последние 100 лет удельный вес мышечной работы как генератора энергии, используемой человеком, сократился почти в 200 раз, что привело к снижению энергозатрат на мышечную деятельность (рабочий обмен) в среднем до 3,5 МДж. Дефицит энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составил, таким образом, около 2,0–3,0 МДж (500–750 ккал) в сутки. Интенсивность труда в условиях современного производства не превышает 2–3 ккал/мин, что в 3 раза ниже пороговой величины (7,5 ккал/мин) обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал в сутки (или 2000–3000 ккал в неделю). Однако в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Так, например, величина максимального потребления кислорода (МПК) у здоровых мужчин снизилась примерно с 45,0 до 36,0 мл/кг. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии. Гипокинетическая болезнь представляет собой комплекс функциональных и органических изменений и болезненных симптомов, развивающихся в результате рассогласования деятельности отдельных систем и организма в целом с внешней средой. В основе патогенеза этого состояния лежат нарушения энергетического и пластического обмена (прежде всего в мышечной системе).

Большое значение имеет также повышение неспецифической устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды: стрессовых ситуаций, высоких и низких температур, радиации, травм, гипоксии (Н. В. Зимкин с соавт., 1955). В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. Исследования, проведенные в крупных городах Российской Федерации, показали, что общая заболеваемость занимающихся физкультурой по частоте вдвое, а по длительности втрое ниже, чем у не занимающихся физкультурой (В. А. Артемов, 1972). Аналогичные данные получены М. Я. Виленским и Б. Н. Минаевым (1975) при изучении заболеваемости студентов-спортсменов и студентов, не занимающихся спортом.

В одном из исследований регулярными физическими упражнениями занимались 63 женщины и 37 мужчин, чей средний возраст составлял 87 лет. В результате было показано, что их мышечная сила увеличилась на 113% (Fiatarone et al., 1994). Работа, в течение трех лет проводившаяся Национальным институтом старения и Национальным центром исследований проблем питания, также показала, насколько эффективными для людей в возрасте 80–90 лет оказываются упражнения, направ-

ленные на развитие мускульной силы и чувства равновесия. Пожилые люди, выполнявшие эти упражнения, смогли удвоить и даже утроить силу своих мышц и впервые за несколько лет без посторонней помощи справились со многими заданиями, требующими использования силы (Krucoff, 1994).

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 736–737.

Однако использование предельных тренировочных нагрузок, необходимых в большом спорте для достижения пика спортивной формы, нередко приводит к противоположному эффекту — угнетению иммунитета и повышению восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Аналогичный отрицательный эффект может быть получен и при занятиях массовой физической культурой с чрезмерным увеличением нагрузки. Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Он заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя (брадикардии) и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности. Увеличение продолжительности фазы диастолы (расслабления) обеспечивает больший кровоток и лучшее снабжение сердечной мышцы кислородом.

Защитную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний играет также повышение фибринолитической активности крови при оздоровительной тренировке (максимум в 6 раз) и снижение тонуса симпатической нервной системы. В результате снижается реакция на нейрогормоны в условиях эмоционального напряжения, т. е. повышается устойчивость организма к стрессорным воздействиям. Помимо выраженного увеличения резервных возможностей организма под влиянием оздоровительной тренировки чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний.

В часто цитируемом «Исследовании выпускников Гарварда» говорится, что дольше всех жили те бывшие студенты, которые усиленно занимались физическими упражнениями <...> Например, утверждается, что регулярные физические нагрузки, при которых сжигается от 1000 до 2000 кДж в неделю, существенно снижают риск инсульта, который становится еще меньше, если во время выполнения упражнений сжигается по 2000–3000 кДж в неделю. При этом утверждается, что превышение этих показателей не ведет к какому-либо явному снижению риска (Lee, Paffenberger, 1998). Однако Сессо, Паффенбергер и Ли (Sesso, Paffenberger, Lee, 2000) утверждают, что риск возникновения коронарной недостаточности уменьшается и при более энергичной физической работе (например, сжигание 4000 кДж в неделю обеспечивало в среднем большую защиту, чем сжигание 2000 кДж). Вообще говоря, для долголетия особенно важны регулярные физические упражнения в течение всей недели. Но исследователи Гарварда также обнаружили, что и героические усилия, предпринимаемые только в выходные дни (когда человек сводит всю физическую нагрузку к двум непродолжительным, но интенсивным тренировкам), также могут приносить пользу при условии, что нет иных факторов риска (Lee et al., 2004). В целом результаты «Исследований выпускников Гарварда» подтверждают современные рекомендации о необходимости умеренности в выполнении физических упражнений; они также ясно указывают на полезность энергичных упражнений (Lee, Paffenberger, 2000).

Я. Стюарт-Гамильтон, 2010. С. 20–21.

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции. Адекватная физическая тренировка, занятия оздоровительной физической культурой способны в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций. В любом возрасте с помощью тренировки можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости — показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Такие физические упражнения, как ходьба, бег (по 3 часа в неделю), уже через 10–12 недель приводят к увеличению максимального потребления кислорода (МПК) на 10–15%. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений. Кроме того, регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени затормозить развитие возрастных инволюционных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем (включая задержку и обратное развитие атеросклероза). В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвонковым дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза.

9.2. Рациональное питание

Нерациональное питание — один из важнейших факторов риска преждевременного старения и возникновения различных патологий. Пища с высоким содержанием жиров, солей и углеводов наряду с перееданием приводит к излишнему весу и к болезням сердца и кровеносной системы — *атеросклерозу*. Тучность негативно влияет на продолжительность жизни, отнимая 3,6 года у тех, кто весит на 25% выше нормы, и 15,1 лет у тех, кто весит на 67% выше нормы (Джонс, 1959). Пища с недостаточным содержанием клетчатки и повышенным содержанием жиров и солей способствует возникновению инсультов. Недостаток в пище кальция, белков, витамина K, фтористых соединений, магния и витамина D приводит к остеопорозу, болезни зубов и десен. Поэтому особенности питания, характерные для пожилого и старческого возраста, нужно учитывать даже в более ранних возрастных группах. Эти особенности связаны с возрастными изменениями пищеварительной системы. Преждевременная атрофия приводит к снижению функциональной активности желез желудка, кишечника, а также больших пищеварительных желез печени и поджелудочной железы. Это выражается в уменьшении секреции и активности вырабатываемых ферментов.

Ослабляются и моторика желудочно-кишечного тракта, процессы переваривания и всасывания в кишечнике. Ухудшение его деятельности дополнительно про-

воцирует нерациональное в количественном и качественном отношении питание. Питание должно быть разнообразным, умеренным и соответствовать возрастным потребностям и энергозатратам.

В пожилом возрасте, когда энергозатраты вследствие меньшей физической активности снижены, калорийность пищи для женщин должна составлять 1900–2000 ккал, для мужчин — 2200–3000 ккал.

Режим питания целесообразно установить не менее 3–4 раз в сутки, последний прием пищи может осуществляться за 2–3 часа до сна. Не должны употребляться жирные сорта пшеницы, субпродукты, богатые холестерином (печень, мозги, вымя, икра). Шире должны включаться в рацион питания овощи и фрукты. Больше должны потребляться зелень, лук, чеснок, петрушка, укроп.

Ежедневно необходимо включать в пищу продукты моря и морскую рыбу, консервы из морской рыбы. Они отличаются наибольшим удельным содержанием разнообразных микроэлементов, например йода, брома, фтора.

9.3. Нормальный сон

Исследования показывают, что потребность во сне остается постоянной со времени наступления половой зрелости. Продолжительность сна не связана ни с полом, ни с физической активностью, ни с диетой, ни с интеллектом. Это сугубо личная характеристика, связанная, возможно, с детскими привычками или психологией.

Чтобы хорошо спать, нужно соблюдать следующие рекомендации:

1. Старайтесь ложиться спать всегда в одно и тоже время, не ешьте много на ночь. За час до сна прекратите всякие серьезные умственные занятия и тяжелую физическую работу, лучше прогуляйтесь, хоть немного.
2. Спать нужно в обстановке как можно более спокойной.
3. Спите обязательно в хорошо проветренной комнате, а еще лучше при открытой форточке.
4. Не закрывайте лицо одеялом или подушкой и вообще не укрывайтесь слишком тепло.
5. Не пользуйтесь снотворными, поскольку к ним происходит быстрое привыкание и они перестают оказывать желаемый эффект.

9.4. Избавление от вредных зависимостей

Устранение вредных зависимостей (табакокурение, регулярное употребление спиртных напитков, наркотиков) является необходимым условием здорового образа жизни.

Курение. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др. Одна-две пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

Прежде всего страдают легкие. Продукты курения, в основном дегтеобразные частицы, постепенно накапливаются в альвеолах. С каждой выкуренной сигаре-

той выходит из строя все больше и больше легочных пузырьков. Мелкие бронхи начинают спадаться и запустевать, прекращая свою функцию газообмена.

Малые дыхательные пути воспаляются и сужаются. Длительное воздействие дыма оказывает повреждающее действие на реснички эпителия и затрудняет их нормальное функционирование. Хронический бронхит курильщиков приводит к нарушению выделения слизи с помощью ресничек. Приступы астмы происходят чаще и приобретают более тяжелую форму. Возникает склонность к рецидивам респираторных инфекций, появляется хронический кашель, активизируется выделение мокроты.

При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации, в 7 раз выше предельно допустимой концентрации (ПДК). А если учесть то обстоятельство, что в организм попадают и радиоактивные частицы в результате распада табачных изотопов свинца-210 и висмута-210, то общая доза получаемой человеком радиации возрастает до 100 раз, т. е. на курящего ежедневно действуют смертоносные лучи, почти в 30 раз превышающие ПДК. Полоний-210, период полураспада которого, как и других изотопов, исчисляется десятками и сотнями лет, накапливается в самых различных органах и тканях, не только разрушая их, но и повреждая наследственный аппарат.

Человек, выкурив всего одну сигарету, забрасывает в себя столько тяжелых металлов и бензопирена, сколько бы он поглотил их, стоя на бойкой автостраде и вдыхая выхлопные газы 16 часов.

В легких курящего радиоактивные продукты способны задерживаться от нескольких месяцев до многих лет. Из легких они, попав в кровеносное русло, разносятся в другие органы, оседая в них, особенно в мозге, в том числе костном, лимфатических узлах, поджелудочной железе. Полоний-210 и свинец-210, оседая на атероматозных бляшках кровеносных сосудов, вызывают атеросклероз.

Соединения азота, содержащиеся в табачном дыме, способны «соперничать» в канцерогенном отношении с наиболее активными смолистыми веществами.

Никель действует угнетающе на иммунную систему, накапливается в печени, мозге, крови, приводит к появлению рака, который многие годы может протекать скрыто.

Железо, хром, цинк, содержащиеся в табачном дыме, легко вступают в химические связи с никотином и другими ядовитыми компонентами — их токсичность возрастает, а это ведет к необратимым изменениям в различных органах.

Следует обратить внимание на то, что токсичные свойства компонентов табачного дыма усугубляет алкоголь. Будучи прекрасным растворителем, он расщепляет табачные соединения, высвобождая из них яды в чистом виде и прокладывая им дорогу в кровеносные сосуды, откуда они проникают в различные органы, поражая их в той или другой степени.

Редко кто из курящих не жалуется на плохой аппетит, неприятные ощущения в области желудка. Составные части табачного дыма действуют на слизистую оболочку желудка идентично алкоголю, вызывая гастриты, язвы, раки. 98% пациентов, проходящих курс стационарного лечения по поводу язвенной болезни желудка, курят.

При курении развивается и прогрессирует спазм сосудов, в том числе сосудов, питающих сердце. Одновременно повышается и свертываемость крови, что способствует более быстрому образованию тромбов (как и от алкоголя). Все это

приводит к раннему возникновению ишемической болезни сердца, нередко переходящей в инфаркт миокарда.

Коварство табака выражается в том, что его разрушительная работа до поры до времени скрыта от человека. Нередко только за 3–4 недели до трагического конца курящие начинают отмечать более интенсивные давящие боли в области сердца, чувство тяжести в руках, особенно левой, что говорит о надвигающейся серьезной опасности. Все чаще стали наблюдаться летальные исходы от 35 до 40 лет среди курящих.

Табачные яды отравляюще влияют на гипофиз и гипоталамус, приводя к извращению их деятельности, поэтому у курящих наблюдаются нарушения гормонального равновесия самого различного характера на уровне всех желез внутренней секреции: увеличение щитовидной железы, а с ним потливость, сердцебиение, раздражительность, суетливость, неестественный блеск глаз, дрожание кистей рук и т. д.

При попадании в организм высоких доз никотина увеличивается образование в надпочечниках адреналина, а он, поступая в кровь, повышает артериальное давление, что приводит к гипертонии, вызывает приступы сердцебиения, снижает усвоение углеводов.

Адреналин называют гормоном тревоги, а так как у курящих адреналина в избытке, они склонны к спонтанным вспышкам раздражительности, гнева. Одновременно никотин увеличивает концентрацию в крови другого гормона — серотонина, вызывающего симптомы грусти, подавленности.

Курение действует угнетающе на все виды обмена веществ. Биохимические анализы свидетельствуют, что табачный дым мешает усвоению сахаристых веществ, необходимых для оптимального течения энергетических процессов. Это приводит в ряде случаев к скрытым формам сахарного диабета.

Нарушается жировой и минеральный обмен, что ведет к снижению плотности костей: возникают разные формы радикулитов уже в 30–40 лет.

Табачные яды вызывают витаминную недостаточность, вымывают витамины из тканей. Особенно витамин С и группы В, которые играют важнейшую роль в организме. У курящих снижен иммунитет.

Табачные составляющие, попадая в половые железы, приводят к необратимым дегенеративным изменениям в них, что ведет к импотенции в молодом возрасте у мужчин и наступлению раннего климакса у женщин, старение организма наступает на 10–15 лет раньше. Но самое страшное воздействие эти яды оказывают на потомство. Проникая в «банк», где находятся половые клетки, они уродуют их оболочку, у одних больше, у других меньше.

Многие женщины лишены счастья материнства из-за одной-единственной причины — из-за курения, причем степень поражения яйцеклеток находится в прямой зависимости от концентрации никотина в организме.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка; 95% людей, страдающих различными заболеваниями органов дыхания, — курящие. Это бронхиты, легочная гипертония, легочно-сердечная недостаточность, пневмония, эмфизема, бронхоэктазы, аллергические заболевания, туберкулез, рак легких. В 1990 г. в США 400 тыс. человек скончались от болезней, связанных с курением. Более 25% всех смертей людей в возрасте от 35 до 64 лет происходит по причине курения.

Каждый седьмой, курящий долгое время, болеет облитерирующим эндартериитом — тяжким недугом кровеносных сосудов.

Установлено, что последствия хронического табачного отравления могут исчезнуть, если курящий навсегда откажется от своей привычки. Через восемь, а иногда и через пять лет основные показатели здоровья восстанавливаются.

Чрезмерное употребление алкогольных напитков. Алкогольные напитки обладают краткосрочным действием на организм и психику человека. Алкоголь расширяет кровеносные сосуды, что создает эффект согревания, повышает аппетит за счет выделения в желудке «запального» сока, улучшает настроение, вызывая состояние эйфории («пьяному море по колено»). Поэтому и находится масса поводов для использования спиртного: люди выпивают, чтобы согреться, улучшить аппетит, сделать беседу в компании более оживленной, «залить горе», снять усталость и т. д. В результате поводов употреблять алкоголь становится много, что в конце концов вызывает зависимость от него, называемую алкоголизмом. Между тем потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей человека, как, например, потребность в кислороде или пище.

Похититель рассудка — так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры — с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Чистый спирт начали получать в VI–VII вв. арабы и назвали его «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 г. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство. Очевидно, именно это послужило поводом для запрета употребления спиртных напитков основоположником ислама Мухаммедом (Магомет, 570–632). Этот запрет вошел впоследствии и в свод мусульманских законов — Коран (VII в.). С тех пор на протяжении двенадцати столетий в мусульманских странах алкоголь не употребляли, а отступники этого закона (пьяницы) жестоко карались. Но даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина все же процветал и воспевался в стихах.

В Средневековье в Западной Европе также научились получать крепкие спиртные напитки путем возгонки вина и других бродящих сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав вновь полученный продукт и придя в состояние сильного алкогольного опьянения, алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир, делающий старца молодым, утомленного — бодрым, тоскующего — веселым.

С тех пор крепкие алкогольные напитки быстро распространились по странам мира, прежде всего за счет постоянно растущего промышленного производства алкоголя из дешевого сырья (картофеля, отходов сахарного производства и т. п.). Существует мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. При этом ссылаются на слова летописи: «Веселие на Руси — есть питии». Однако русский историк Н. И. Костомаров (1817–1885) доказал, что в Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво, крепость которых не превышала 5–10 градусов. Чарка пускалась по кругу, и из нее каждый отпивал несколько глотков. В будни никаких спиртных напитков не полагалось, и пьянство считалось величайшим позором и грехом.

Причины распространения пьянства на Руси были и есть экономические. С шестнадцатого столетия начался массовый завоз из-за границы водки и вина. При Иване IV и Борисе Годунове учреждаются «царевы кабаки», приносящие массу денег

в казну. Тем не менее уже тогда пытались ограничить потребление спиртных напитков. Так, в 1652 г. вышел указ «продавать водку по одной чарке человеку». Запрещалось выдавать вино «питухам» (т. е. пьющим), а также всем во время постов, по средам, пятницам и воскресеньям. Однако из-за финансовых соображений вскоре была внесена поправка: «Чтобы великого государя казне учинить прибыль, питухов с кружечного двора не отгонять», чем фактически поддерживалось пьянство.

В. М. Бехтерев (1857–1927) так охарактеризовал психологические причины пьянства: «Все дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев. Эти обычаи требуют пития и угощения вином при всяком случае».

Для пьянства есть любые поводы:
Поминки, праздник, встреча, проводы.
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство — без причин.

Р. Бернс[1]

Необходимо знать, что даже после нерегулярного, случайного употребления алкоголя наступают серьезные неполадки в организме, свидетельствующие о тяжелом его отравлении. Токсическое воздействие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге — 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Одновременно нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга. Даже однократные употребления спиртного могут иметь самые серьезные последствия.

Влияние алкоголя на кровь было обнаружено в 1967 г. тремя американскими учеными под руководством профессора Найсли, когда они, пользуясь длиннофокусным микроскопом, рассматривали через роговицу глазное дно друг у друга. Роговица совершенно прозрачная, и им хорошо были видны мельчайшие сосуды — капилляры. То, что увидели исследователи, когда один из участников эксперимента, набрав в рот виски, расположился под микроскопом, было неожиданно и ошеломляюще. Оказалось, что под действием алкоголя происходит интенсивное склеивание (агглютинация) красных кровяных телец — эритроцитов, обеспечивающих ткани организма кислородом. Такой агрегат, соединяющий несколько эритроцитов, не способен двигаться по капиллярам, перекрывает его, полностью прекращает в нем кровоток.

Комки эритроцитов появляются в пробах крови человека через 10 минут после приема алкоголя, их число достигает максимума через 1,5–2 часа, когда концентрация алкоголя в крови также максимальна. Тромбы перекрывают артерии,

[1] Перевод С. Маршака.

и к тканевым клеткам перестают поступать кислород и питательные вещества. В результате гибнет множество клеток во всех системах и тканях организма, Страдают кровеносные сосуды: кровь, выбрасываемая сердцем, встречаясь в периферических сосудах с преградой — тромбом, вызывает сильное расширение сосуда в непосредственной близости от тромба. Иногда это расширение оказывается необратимым, появляется вздутие артериолы — микроаневризма. В отдельных случаях стенки артериол не выдерживают давления и разрываются, возникает кровоизлияние — микроинсульт.

Второй мишенью алкоголя является печень. Именно здесь под действием ферментов происходит его расщепление. Если скорость поступления алкоголя в клетки печени выше скорости его распада, то происходит накопление алкоголя, ведущее к поражению клеток печени. Алкоголь нарушает структуру клеток печени, приводя к перерождению ее тканей. При систематических употреблениях спиртных напитков жировые изменения в клетках печени приводят к омертвлению печеночной ткани — развивается цирроз печени, весьма грозное заболевание, почти всегда сопровождающее хронический алкоголизм. Поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеродного обмена, синтеза витаминов и ферментов.

Почти все алкоголики страдают анацидным гастритом, что указывает на полную гибель железистых клеток слизистой оболочки желудка, вырабатывающих желудочный сок. Спиртные напитки, можно сказать, разъедают слизистую оболочку пищевода, желудка, нарушают секрецию и состав желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения.

Очень наглядные результаты получили американские ученые, наблюдавшие результаты непосредственного воздействия алкоголя на стенки желудка человека. На группе лиц со здоровым желудком было проведено гастроскопическое исследование. Каждый испытуемый проглатывал миниатюрное устройство типа киноскопа, с которого на экран передавалось изображение стенок желудка. Каждый из 19 участников эксперимента выпивал натощак 200 граммов виски (без содовой воды), через несколько минут после приема виски наблюдались припухлость и покраснение слизистой оболочки, через час можно было видеть многочисленные кровоточащие язвочки, через несколько часов по слизистой оболочке желудка тянулись гнойные полосы. Эта картина у всех 19 испытуемых оказалась практически одинаковой, а это означает, что подобная картина имеет место у каждого человека, принявшего крепкий спиртной напиток в неразведенном виде и на голодный желудок.

Слизистая оболочка пищеварительного тракта обладает очень хорошей регенеративной способностью. Однако постоянное воздействие алкоголя приводит к тому, что она не успевает восстанавливаться и постепенно вымывается, отсюда и гастрит, и язва, и рак желудка. Дегенеративные изменения органов определяются суммарным количеством принятого алкоголя.

Курение (в любых количествах) и злоупотребление алкоголем сокращают продолжительность жизни лет на десять и даже больше. Так, злоупотребление алкоголем ведет к повышению артериального давления и другим опасным для жизни заболеваниям (Huntgeburth, Ten Freyhaus, Rosenkranz, 2005). Есть достоверные научные данные, подтверждающие тесную связь между курением и многочисленными смер-

> тельно опасными заболеваниями, например раком легкого или болезнями сердца. Однако данные по питанию не являются столь определенными, хотя известно, что избыточный вес уменьшает ожидаемую продолжительность жизни (Olshansky et al., 2005), споры о том, что и в каких количествах необходимо есть, не утихают до сих пор.
>
> *Я. Стюарт-Гамильтон*, 2010. С. 21.

Третьей мишенью является мозг. Алкоголь держится в мозге от 8 до 30 суток, и вследствие этого гибнет большое количество нейронов. Погибшие нейроны не восстанавливаются, мозг становится меньше, происходит сморщивание мозга.

Вследствие этого при систематическом употреблении алкоголя страдает кратковременная, а потом и долговременная память. Этот процесс происходит постепенно и незаметно для самого человека.

В организме мужчины в норме всегда содержится некоторое количество женского полового гормона — эстрадиола. Нейтрализация женских половых гормонов у мужчин происходит в печени. Поэтому при ослаблении активности печени в результате ее алкогольных повреждений в крови мужчин накапливается женский половой гормон. Это сопровождается изменением внешнего облика мужчин. Происходит феминизация: появление женских вторичных половых признаков. Меняется распределение жира в подкожном жировом слое, он начинает откладываться по женскому типу; на бедрах, на груди, вдоль нижнего сальника на животе. Снижается мышечный тонус. Мышцы становятся дряблыми. Щеки обвисают, появляются мешки под глазами.

> Невоздержанная молодость передает старости изношенное тело.
>
> *Цицерон*

При злоупотреблении алкоголем старение наступает на 10–15 лет раньше. Однако дело не только в старении. В США в 1990 г. около 100 тыс. смертей, которые можно было предотвратить, были вызваны употреблением алкоголя. Смертельная доза алкоголя для женщин значительно ниже, чем для мужчин.

9.5. Закаливание[1]

Закаливание — это прежде всего умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды.

Особое значение закаливанию придавалось на Руси. Здесь оно носило массовый характер. «Русские — крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко

---

[1] Этому вопросу посвящено большое количество публикаций, как специальных, так и научно-популярных, см., например: Артюхова Ю., 1999; Иванченко В. Г., 1991; Лаптев А. П., 1991; Мильнер Е., 1991; и др.

переносить и стужу, и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие», — писал секретарь гольштейнского посольства в Москве Адам Олеарий.

Издавна славянские народы Древней Руси использовали для укрепления здоровья баню с последующим растиранием снегом или купанием в реке или озере в любое время года. Баня выполняла лечебную и оздоровительную функции. Особое внимание закаливанию уделялось в русской армии, где для «крепости и здравия тела» также широко использовалась русская баня.

В основе закаливания лежит использование естественных факторов природы, а именно — воздуха, воды и солнечного света. Показателем правильности проведения процедур являются хорошее самочувствие и бодрость духа.

Приступая к закаливанию, следует придерживаться принципов, которые приводятся далее.

Систематичность использования закаливающих процедур

Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего г. независимо от погодных условий и без длительных перерывов. Даже ежедневные обливания водой на 5 °C меньше температуры нашего тела будут более эффективны, чем те же обливания, но на 10 °C меньше температуры тела и с однодневным перерывом. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение 2–3 месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что закаленность организма исчезает через 3–4 недели, а у детей — через 5–7 дней.

Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия

Не следует начинать закаливание сразу же с обтирания снегом или купания в проруби. Такое закаливание может принести вред здоровью. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Закаливание даст положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут увеличиваться постепенно. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температуры. Особенно это важно учитывать при закаливании пожилых людей, а также страдающих хроническими заболеваниями сердца, легких и желудочно-кишечного тракта.

Изменять силу и длительность воздействия закаливающих процедур на организм по мере их неоднократного повторения необходимо еще и потому, что реакция на одинаковые воздействия постепенно ослабевает, вплоть до прекращения закаливающего эффекта.

Самоконтроль и учет своего состояния здоровья

Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. При самоконтроле закаливающийся сознательно следует за своим самочувствием и на основании этого может изменять дозировку закаливающих процедур. Само-

контроль проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

Когда здоровье ослаблено, к процедурам по закаливанию организма следует относиться с большей осторожностью. Надо уменьшить силу воздействия (увеличить температуру воды и уменьшить время обливания), но не прекращать эти процедуры. Если же заболевание серьезно, нужно временно отменить процедуры, но перерыв должен быть не более 5–7 дней. В случае если по каким-то причинам перерыв между закаливаниями продлился более двух недель, нужно все начинать сначала.

Комплексность воздействия природных факторов

Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека (солнце, воздух и вода). Закаливающий эффект достигается не только применением специальных закаливающих процедур, он включает и оптимальный микроклимат помещения, в котором человек находится, и теплозащитные свойства одежды, создающие микроклимат вокруг тела.

Наиболее благоприятным для закаливания является так называемый динамический, или пульсирующий, микроклимат, при котором температура поддерживается не на строго постоянном уровне, а колеблется в некоторых пределах. Тренировать организм надо к быстрым и замедленным, слабым, средним и сильным холодовым воздействиям. Иначе выработается жестко закрепленный стереотип устойчивости только на узкий диапазон воздействий холода.

Сочетание закаливания с физическими упражнениями

Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений; например, зимой — катанием на коньках, лыжах, а летом — игрой в мяч и другими подвижными играми. При этом важно, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

Закаливание воздухом

Воздушные процедуры как закаливающее средство доступны людям различного возраста и широко могут применяться не только здоровыми людьми, но и страдающими некоторыми заболеваниями. Более того, при ряде заболеваний (неврастения, гипертоническая болезнь, стенокардия) эти процедуры назначаются как лечебное средство.

Закаливающий эффект воздуха на организм является результатом комплексного воздействия ряда физических факторов: температуры, влажности, направления и скорости движения. Кроме того, особенно на берегу моря на человека оказывает влияние и химический состав воздуха, который насыщен солями, содержащимися в морской воде. Немаловажное значение при приеме воздушных ванн имеет также подвижность воздуха (ветер). Ветер воздействует на организм за счет своей силы и скорости, имеет значение и его направление. Он, способствуя усилению теплоотдачи организмом, увеличивает охлаждающую силу воздуха.

Закаливающее действие воздуха на организм способствует повышению тонуса нервной и эндокринной системы. Под влиянием воздушных ванн улучшаются процессы пищеварения, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, изменяется морфологический состав крови (в ней повышается количество эритроцитов и уровень гемоглобина). Пребывание на свежем воздухе улучшает общее самочувствие организма, оказывая влияние на эмоциональное состояние, вызывает чувство бодрости, свежести.

Раздражающее действие воздуха оказывает влияние на рецепторы кожи тем резче, чем больше разница температур кожи и воздуха. Более выраженное действие оказывают прохладные (17–21 °C) и умеренно холодные (13–17 °C) воздушные ванны, которые активизируют компенсаторные механизмы, обеспечивающие терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия независимо от погоды), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя путями: постепенным снижением температуры воздуха и увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Начинать прием воздушных ванн надо в комнате независимо от времени года при температуре не ниже 15–16 °C, и только спустя некоторое время можно переходить на открытый воздух. Их принимают в хорошо проветренном помещении. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии в начале курса закаливания не более 3–5 минут (в дальнейшем увеличивая время до получаса). При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте.

После соответствующей предварительной подготовки можно перейти к приему воздушных ванн на открытом воздухе. Их нужно принимать в местах, защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Начинать прием воздушных ванн на открытом воздухе надо с индифферентной температурой воздуха, т. е. 20–22 °C. Первая воздушная ванна должна длиться не более 15 минут, каждая последующая должна быть продолжительнее на 10–15 минут.

Холодные ванны (около 4 °C) могут принимать только закаленные люди. Их продолжительность — не более 1–2 минут, с постепенным увеличением до 8–10 минут.

Прием воздушных ванн на открытом воздухе надо начинать не ранее чем через 1,5–2 часа после еды и заканчивать закаливание за 30 минут до приема пищи.

Важным условием эффективности закаливания на открытом воздухе является ношение одежды, допускающей свободную циркуляцию воздуха.

Закаливание солнечными ваннами

Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме.

В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм ультрафиолетовой (УФ) радиации. УФ-облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитическое действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена — биогенные стимуляторы. УФ-лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и еще не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату. Лучшее время для загара: в средней полосе — 9–13 и 16–18 часов; на юге — 8–11 и 17–19 часов. Первые солнечные ванны надо принимать при температуре воздуха не ниже 18 °C. Продолжительность их не должна превышать 15 минут, особенно тем, у кого светлая кожа. Далее нужно прибавлять по 3–5 минут, постепенно доводя до часа или до 2–3 часов, но при этом с перерывами в 10–15 минут каждый час.

Солнечные ванны с целью закаливания следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (сморщивание кожи, ожоги, тепловой и солнечный удары, рак кожи). Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта чем-то вроде панамы, а глаза — темными очками. Принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется.

Закаливание водой

Вода обладает ярко выраженным охлаждающим эффектом, так как ее теплоемкость и теплопроводность во много раз больше в сравнении с воздухом. Поэтому при одинаковой температуре вода нам кажется холодней воздуха. Преимущество воды перед другими средствами закаливания заключается в том, что водные процедуры легко дозировать, следовательно, легче соблюдать принцип постепенности.

Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая — повышенный спазм сосудов кожи, при более глубоком охлаждении — и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза — в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит вазодилатация, кожа становится красной, снижается артериальное давление, активируются тучные клетки и лейкоциты сосудистых депо кожи и подкожной клетчатки с высвобождением биологически активных веществ, в том числе с интерфероноподобными свойствами. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности. Третья фаза (неблагоприятная) — исчерпываются приспособительные возможности организма, возникает спазм сосудов, кожа приобретает синюшно-бледный оттенок, появляется озноб. Поэтому доводить закаливание до этой фазы не следует. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая.

Показателем влияния водных закаливающих процедур служит реакция кожи. Если в начале процедуры она на короткое время бледнеет, а затем краснеет, то это говорит о положительном воздействии, следовательно, физиологические механизмы терморегуляции справляются с охлаждением. Если же реакция кожи выражена слабо, побледнение и покраснение ее отсутствует — это означает недостаточность воздействия. Надо несколько понизить температуру воды или увеличить длительность процедуры. Резкое побледнение кожи, чувство сильного холода, озноб и дрожь свидетельствуют о переохлаждении. В этом случае надо уменьшить холодовую нагрузку, повысить температуру воды или сократить время процедуры.

Существует несколько способов закаливания водой: обтирание, обливание, душ, купание и др.

Обтирание — начальный этап закаливания водой. Это самая нежная из всех водных процедур. Используются полотенце, губка, варежка из махровой ткани или обтирание рукой, смоченной водой. Обтирания проводятся следующим образом. Начинать нужно с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем обтирают грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги — по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь 2–3 раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут. Чтобы чувствовать себя комфортно во время обтираний, температура окружающего воздуха должна быть около 18 °С. После 2–4 недель систематических обтираний можно перейти к обливанию водой.

Обливание бывает местное и общее. *Местное* — обмывание стоп и полоскание горла холодной водой, так как при этом закаливаются наиболее уязвимые для охлаждения части организма. Обмывание стоп проводят в течении всего г. перед сном водой с температурой вначале 26–28 °С, а затем снижая ее до 12–15 °С. После обмывания стопы тщательно растирают до покраснения. Полоскание горла проводится каждый день утром и вечером. Вначале используется вода с температурой 23–25 °С, постепенно каждую неделю она снижается на 1–2 °С и доводится до 5–10 °С.

Общее обливание: для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около 30 °С, в дальнейшем снижая ее до 15 °С и ниже. Общее обливание надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. По мере общего закаливания организма можно обливаться полностью. После каждой такой водной процедуры необходимо растереть кожу до порозовения. Если перед обливанием руки или ноги холодные, то их заранее нужно разогреть. При правильно выбранной температуре воды при обливании кожа не должна становиться бледной, а чтобы не появилась «гусиная» кожа, температура воздуха должна быть около 18 °С.

Душ — еще более эффективная водная процедура. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая.

В начале закаливания температура воды должна быть около 30–32 °С и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 минут, включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2–3 раза воду 35–40 °С с водой 13–20 °С на протяжении 3 минут. Регулярный

прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности.

Купание. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18–20 °С и 14–15 °С воздуха.

В последние годы все большую популярность приобретает *зимнее купание*.

Материалы двухлетнего врачебного обследования любителей закаливания холодом свидетельствуют о том, что польза его не ограничивается повышением устойчивости к простудным заболеваниям, она много больше. Значительная часть наблюдаемых до начала закаливания страдала различными заболеваниями, и, как показали данные опроса, люди стали закаливаться, чтобы укрепить свое здоровье и избавиться от болезней. Занятия зимним плаванием в большинстве случаев приводили к ликвидации имевшихся заболеваний и к их заметному ослаблению. Через 1–2 года занятий эти люди уже не высказывали жалоб, многие из них говорили, что теперь они могут выдерживать значительную нагрузку и не чувствуют своего возраста. Данные обследования показывали, что состояние их здоровья улучшилось: у большинства увеличивалась жизненная емкость легких, экскурсия грудной клетки, мышечная сила, привыкания к различным климатическим условиям. Но, пожалуй, самым наглядным показателем пользы закаливания было то, что количество простудных заболеваний у любителей зимнего купания (моржей) снизилось в 5 раз, а количество нетрудоспособных дней в среднем на один случай заболевания — в 2,8 раза.

Зимнее купание и плавание оказывают влияние практически на все функции организма. У моржей заметно улучшается работа легких, сердца, возрастает газообмен, совершенствует система терморегуляции. Занятия зимним плаванием надо начинать только после предварительного закаливания. Купание в проруби начинают, как правило, с небольшой разминки, в которую включают гимнастические упражнения и легкий бег. Плавают обязательно в шапочке.

Если человек закаливается первый год, то перед плаванием ему нужно сделать энергичную разминку, людям же, плавающим более года, согревающую разминку проводить не обязательно. Прежде чем войти в воду, нужно смочить лицо, руки, ноги, грудь, живот и спину. Затем надо окунуться по шею и поплыть, усилено работая. Обычно моржи не окунаются с головой. Дело в том, что голова крайне чувствительна к охлаждению и будет трудно продержаться в проруби положенное время. Закончив купание, сразу же следует перебежать в раздевалку, встать на коврик и быстро вытереться полотенцем насухо. Затем нужно растереть себя ладонями. Движения при обтирании и самомассаже конечностей следует делать от периферии к сердцу, а груди и живота — по часовой стрелке. После этого нужно быстро одеться. В первый год длительность купания в зимние месяцы не должна превышать 25 секунд, на 2–3-й год эта процедура может продолжаться до минуты, и лишь со стажем 3–5 лет купания и более — до 1,5–2 минут. В большинстве случаев ограничиваются 30–60 секундами. По мере прогревания воды длительность купания увеличивайте. Продолжительность купания регулируйте в зависимости от погоды, а также от вашей подготовки. При моржевании в наиболее холодные зимние месяцы вполне достаточно плавать через день. В дни без купания принимайте душ и обливания. В другое время года плавать желательно 6 раз в неделю

(1 день уделяется бане). Моржи со стажем обычно и зимой плавают ежедневно. Однако двукратное купание в день недопустимо.

Закаливание в парной

Народный опыт, приобретенный веками, свидетельствует, что баня является прекрасным гигиеническим, лечебным и закаливающим средством. Под влиянием банной процедуры повышаются работоспособность организма и его эмоциональный тонус, ускоряются восстановительные процессы после напряженной и длительной физической работы. В результате регулярного посещения бани возрастает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. Пребывание в парном отделении бани вызывает расширение кровеносных сосудов, усиливает кровообращение во всех тканях организма. Под влиянием высокой температуры интенсивно выделяется пот, что способствует выведению из организма вредных продуктов обмена веществ.

***

В заключение несколько советов для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

1. Заботьтесь о здоровье смолоду; есть много болезней, которые проявляются с годами, хотя их корни в детстве.
2. При серьезных проблемах со здоровьем начинайте периодически проходить диспансеризацию.
3. В жизни соблюдайте принцип средней линии.
4. Не полнейте, чтобы не осложнить работу организма, ускоряя процесс старения.
5. Будьте всегда доброжелательны, тихи и разумны; раздражительность и суматоха вредят сердечно-сосудистой и нервной системе.
6. Не держите обид, учитесь прощать.
7. Помните, что семья и близкие друзья — уникальная ценность и главное в жизни.
8. Выберите способ зарабатывать деньги на жизнь, который вам интересен и дает и материальное, и моральное удовлетворение.
9. Занимайтесь физическим трудом или фитнесом, стараясь проводить максимально много времени под открытым небом.
10. Отдыхайте активно; отсутствие движений влечет за собой возникновение некоторых болезней.
11. Спите 7,5 часов в день; отдых восстанавливает жизненную силу и часто лечит лучше любых лекарств.
12. Не курите и тем более не пытайтесь спрятаться от жизненных препятствий в мир алкогольного или наркотического опьянения.
13. Найдите время для хобби, оно помогает расслабиться и делает жизнь более разнообразной.
14. Не поддавайтесь скуке и не позволяйте себе падать духом.

Раздел третий

Старость как этап жизненного пути

ГЛАВА 10

Характеристика старческого возраста

10.1. Что такое старческий возраст

Старение — длительный процесс с отсутствием четко очерченных границ: не бывает так, что сегодня человек еще не старый, а завтра уже перешел в разряд стариков. Другое дело — возрастная периодизация с учетом паспортного возраста. Здесь ученые вынуждены устанавливать эти границы, отделяющие возрастные периоды друг от друга. Паспортный возраст пожилых людей может не совпадать с их биологическим возрастом. В периоде увядания биологический возраст — это степень истинного старения, уровень жизнеспособности и общего здоровья организма. Он определяется как совокупность показателей состояния индивида по сравнению с соответствующими показателями здоровых людей этого же возраста данной эпохи, народности, географических и экономических условий существования.

Основные проявления биологического возраста при старении — нарушения важнейших жизненных функций и сужение диапазона адаптации, возникновение болезней и увеличение вероятности смерти или снижение продолжительности предстоящей жизни. Каждое из них отражает течение биологического времени и связанное с ним увеличение биологического возраста.

Один и тот же уровень старения может быть у людей разного паспортного возраста, поэтому есть молодые, но преждевременно состарившиеся, а есть «хорошо сохранившиеся» пожилые люди. И здесь возникают большие трудности с определением сроков перехода от зрелости к старости, от ранней старости — к поздней. Возникает вопрос: что использовать в качестве таких критериев — большое число не связанных между собой изменений или же отдельные, наиболее информативные показатели, например такие, как состояние кистевых костей и пр.?

Субъективный (*психологический*) *возраст* показывает, насколько старым человек себя чувствует. Чем люди старше, тем больший возраст они ассоциируют с понятием «старость». Особенность психологии старения в том, что всю нашу жизнь мы считаем действительно старыми не себя, а тех, кто старше нас. «Сорок лет — старость юности, пятьдесят лет — юность старости», — писал В. Гюго.

Молодые люди (18–25 лет) считают, что старыми являются те, кому больше 64 лет. Однако абсолютное большинство людей старше 65 лет не разделяют это мнение. Половина пожилых людей отодвигают старческий возраст к 75 годам и старше (по данным опроса общественного мнения, проведенного в 2004 г.).

Биологический возраст — это морщины на вашем теле. Это то, что вызывает биологическое старение и все физические изменения, связанные с возрастом. Накопленные в течение жизни повреждения в конце концов оказываются фатальными.

Взаимная зависимость психологического и биологического возрастов была продемонстрирована в 1979 г. Эллен Лангер (Ellen Langer) и ее коллегами в Гарварде. В течение недели в загородном доме отдыха они исследовали группу мужчин возрастом от 75 лет и более. Это был необычный отдых. Все было устроено так, как будто время вернулось на 20 лет назад. Журналы и газеты были датированы 1959-м, а не 1979-м г. Звучала музыка 1959 г. Мужчин попросили вести себя так, как будто это был 1959 г., и говорить о событиях того года в настоящем времени. Все испытуемые были пенсионерами, но их попросили говорить о своей работе, как и 20 лет назад. Они носили на визитках свои фотографии, сделанные двадцатью годами ранее. Во время исследований группа наблюдателей занималась измерением таких показателей биологического возраста испытуемых, какими являются сила, кратковременная память, острота слуха, зрения и вкуса.

Физические результаты такого мысленного путешествия во времени оказались потрясающими. Беспристрастные наблюдатели оценивали средний из трех возрастов, судя по фотографиям, сделанным после исследования. Длина пальцев с возрастом обычно уменьшается, но в этой группе она увеличилась. Суставы стали более гибкими. Многие участники стали более подвижными и начали сами за собой ухаживать, хотя раньше они во многом полагались на помощь более молодых членов своей семьи. Мускульная сила увеличилась, улучшились зрение и слух. Больше половины группы показали повышение способности к обучению, измеренное с помощью тестов. Контрольная группа не продемонстрировала таких изменений.

Разум этих людей вернулся на 20 лет в прошлое, а за ним последовал и организм. Лангер объясняла успех этого эксперимента тем, что люди вели себя так, как будто они стали моложе, с ними обращались как с более молодыми и им предлагали выполнять более сложные задания, чем обычно.

Что показали эти результаты?

Во-первых, психологический и биологический возраст влияют друг на друга; они движутся только в одном направлении, подобно хронологическому возрасту.

Во-вторых, наш образ жизни в значительной степени определяется тем, что от нас ожидают. К пожилым людям часто относятся как к неспособным к умственному и физическому труду. Поэтому они и живут в соответствии с этими ожиданиями.

Дж. О'Коннор, Ян. Макдермот, 1996. С. 124–125.

Субъективная оценка возраста может зависеть от средней продолжительности жизни населения в ту или иную историческую эпоху и в той или иной стране, поэтому Гиппократ, Леонардо да Винчи, Альбрехт Дюрер считали пожилыми 40-летних. Пифагор относил начало старости к 60 годам, китайские ученые — к 70 годам, физиологи начала XX в. — к возрасту в 50 лет и выше. У Пушкина в «Евгении

Онегине» о матери Татьяны говорится: «Ларина проста, но очень милая старушка», тогда как этой «старушке» было чуть больше сорока лет. У А. П. Чехова в одном из его рассказов есть такая фраза: «Он был старик. Ему было уже 50 лет».

Представления о возрасте 50–60 лет как о возрасте старости канули в Лету. Смертность в этом возрасте сегодня, в начале XXI в, снизилась по сравнению с концом XVIII в. в 4 раза; смертность среди 70-летних в последнее время уменьшилась вдвое. Для современного человека прожить в среднем еще 15–20 лет после выхода на пенсию стало реальностью.

В настоящее время большинство геронтологов относят начало старости к 60–65 годам (Bromley, 1988; Decker, 1980; Kermis, 1983; Rebok, 1987; Ward, 1984). В то же время один из основоположников отечественной геронтологии И. В. Давыдовский категорически заявлял, что никаких календарных дат наступления старости не существует.

Существуют различные шкалы для определения «возраста общества», они построены на определении удельного веса старшей возрастной группы в общей численности населения. Нижняя граница этой группы обозначается в одних шкалах 60 лет, в других — 65, а демографическая старость общества варьирует от 4 до 12%. Мы полагаем наиболее объективной и реальной градацию, предложенную французской исследовательницей Ж. Боже-Гаранье и усовершенствованную Э. Россетом. В ней к пожилым людям отнесены все, кому 60 лет и старше. В старости различаются: первое преддверие — от 8 до 10%, собственно преддверие от 10 до 12%, а все, что выше, — старость. Однако и эта ступень имеет несколько уровней, с ростом в 2%: начальный, средний, высокий и очень высокий. Общество, в котором доля пожилых людей превышает 18%, называют очень старым.

За короткий срок [от начала XX в. к его концу. — *Е. И.*] возрастная структура России претерпела радикальные изменения: от «молодой» (менее 7% пожилых людей), через первое преддверие старости — 9% в 1959 г., — стремительно к «старой». Если в 1950-х гг. население младших возрастных групп превышало долю пожилых более чем в 2,5 раза, то сейчас лишь в 1,3 раза.

Расселение пожилых людей неравномерно по регионам России: от 26% в Тверской области до 5% на Камчатке. Весьма значителен процент пожилых в крупных городах Центральной России. Почти во всех регионах доля пожилых сельчан в общей численности превышает долю их сверстников-горожан. Так сложилось в основном в результате миграции «село — город», пишущей нерадостную картину: отъезд молодежи в города и доживающие свой век в деревне старики.

В. Д. Альперович, 1998.

С момента наступления старости процесс старения не заканчивается, он продолжается, и существуют большие различия между стареющими людьми. Поэтому период старения делят на подпериоды.

Существуют разные подходы к выделению подпериодов старения. Ю. Б. Тарнавский предлагает весь период позднего возраста делить на следующие две группы: пожилой возраст (его еще называют инволюционным, или предстарческим) — от 50 до 65 лет; старческий возраст — от 65 и выше.

Отечественный психиатр Е. С. Авербух условно выделяет возраст 45–60 лет как пострепродуктивный (климактерический) период, предшествующий пожилому

(предстарческому — 60–75 лет) и старческому (75–90 лет) возрастам.[1] По мнению автора, людей в возрасте старше 90 лет следует считать долгожителями.

В отечественной науке принята следующая схема возрастной периодизации:

- пожилой возраст: 60–74 года — мужчины, 55–74 года — женщины;
- старческий возраст: 75–90 лет — мужчины и женщины;
- долгожители: 90 лет и старше —мужчины и женщины.

Надо сказать, что часто довольно трудно определить точный возраст долгожителей, поскольку дата рождения не всегда известна или не точна. В США, например, достоверно установленное число столетних старцев на самом деле меньше 10 тысяч.

Множество достаточно известных случаев свидетельствует о том, что долголетия можно достичь при самых разнообразных климатических и социальных условиях. В 1635 г. в Лондон к королю Карлу I был доставлен Томас Парр, которому, судя по церковным книгам, к тому времени исполнилось 152 года. Старина Парр, как его ласково называли, удостоился чести присутствовать на королевском обеде. Вскоре, еще находясь в Лондоне, он умер. Вскрытие производил сам Уильям Гарвей, который подтвердил, что органы Парра были «такими же здоровыми, как и в день его рождения». Гарвей объяснил смерть долгожителя неумеренностью в еде, чрезмерными возлияниями за королевским столом и загрязнением воздуха в Лондоне.

Воздух в Париже в XIX в. был, конечно, не намного чище, чем в Лондоне XVII в. Однако знаменитый французский химик Мишель Эжен Шеврель дожил до 103 лет, причем более 75 лет он жил во французской столице. С фотографии, сделанной в день 100-летнего юбилея Мишеля Эжена Шевреля, смотрит крепкий, полный энергии старик. Когда незадолго до смерти (ему уже минуло 103 года) Шевреля спрашивали, как он себя чувствует, он пожаловался только на то, что немного устал от жизни. Последнюю научную работу он опубликовал в 99 лет.

Чарльз Тьерри родился в 1850 г. и до 93 лет работал серебряных дел мастером в Кембридже (штат Массачусетс). Каждый день он совершал длительные загородные прогулки; эту привычку он сохранил и в глубокой старости, когда уже перестал работать. В возрасте 103 лет он заболел гриппом. Врач Поль Уайт, лечивший Чарльза, настоял на том, чтобы больной возобновил прогулки в любую погоду. Тьерри выздоровел, но в возрасте 108 лет умер от пневмонии, главным образом из-за собственной небрежности.

В 1960 г. в нью-йоркскую клинику был доставлен (для изучения, поскольку это был редкий случай долгожительства) очень старый человек из горной деревушки в Колумбии. Ему явно было больше 100 лет, а судя по косвенным доказательствам, даже около 150. Всю жизнь он провел в горах, вдали от цивилизации. Он был невысокого роста, очень подвижный, разговорчивый (говорил он по-испански).

Н. Казинс, 1996.

Для людей, входящих в первую группу, характерно сохранение достаточно высокого уровня активности, а наиболее значимыми проблемами для них являются нарушение социально-психологической адаптации и вызываемый этим психологический дискомфорт.

---

[1] По мнению Г. Л. Ратнера (1996), старик — это человек, с возрастом невосстановимо утративший свои физические и духовные силы.

Для тех, кто относится ко второй группе, на первый план выходят медицинские проблемы, связанные с ухудшением здоровья, слабостью и часто необходимостью постоянного ухода.

Как отмечает О. В. Краснова (2005), в последние 10–20 лет в зарубежной геронтологической литературе постепенно отказываются от терминов «старые» и «старики», все чаще речь там идет о пожилых и очень пожилых людях.[1] Что касается слова «престарелые», то оно вышло из употребления, стало анахронизмом. Это объясняется не только резким повышением продолжительности жизни в развитых странах, но и изменением общественного мнения, которое все чаще склонно видеть в позднем возрасте потенциал развития.

В литературе встречаются понятия «первой старости» и «второй старости», характеризующие пожилых людей, входящих в эти группы.

Г. Гримм (1967) выделял возраст пожилых людей (61–75 лет — для мужчин и 55–75 лет — для женщин), старческий возраст (76–90 лет для обоих полов) и долгожителей (свыше 90 лет); другие исследователи выделяют молодых пожилых (60–75 лет) и старых пожилых (76 и больше лет), а третьи дают более дробное деление: пожилой (60–69 лет), престарелый (70–79 лет), старый (80–89 лет) и дряхлый (90 и более лет) (Burnside et al., 1979).

Для мужчин с переходом в поздновозрастную группу характерно пассивное отношение к жизни, отчуждение от окружающих, сужение круга интересов, часто чувство неуважения к себе, ненужности. У мужчин сильнее выражаются деструктивные последствия личности: алкоголизм, потеря интереса к жизни, ранняя смертность, более сильное влияние стереотипа «старости», гендерных стереотипов о маскулинности-фемининности и традиционных мужских и женских ролях. Приверженность стереотипным моделям поведения не способствует выработке у них новых поведенческих тактик в повседневной жизни.

Женщины легче, чем мужчины, адаптируются к переходу в поздновозрастную группу, что определяется также существованием гендерных, половых стереотипов в обществе. Женщины более активно, чем раньше, начинают исполнять роль домашней хозяйки, не испытывая при этом дискомфорта. Эта тенденция характерна для женщин разных стран. У женщин пожилого возраста можно отметить более оптимистичный настрой в отношении будущего.

Т. П. Денисова, 2006.

Период после выхода на пенсию — длительный, он составляет в среднем около 16 лет у мужчин и 24 года у женщин. Наиболее важными задачами в этом периоде становятся:

- сохранение согласованности с собственной идентичностью, которая теперь в основном опирается на прошлое;
- нахождение смысла жизни;
- оценка прошлого;
- перестройка Я-концепции и стиля поведения в соответствии с изменившимися условиями жизни.

---

[1] Характерно, что личностные черты «лиц в возрасте от 70 до 85 лет» оценивались респондентами значительно позитивнее, чем при оценивании «стариков» (Polizzi, Millikin, 2002).

10.2. Отношение людей к старению и старикам, или Проблема отцов и детей

В наше время отношение молодых к пожилым большей частью негативное, хотя одна из заповедей Моисея, повторенная через полторы тысячи лет Иисусом Христом, гласит: «Чти отца своего и матерь твою, да благо ти будет и да долголетен будеши на земли». Пожилые считаются скучными, чересчур разговорчивыми, ворчливыми, морализаторами, эгоистами, озабоченными только собой.

Во многих аграрных обществах [в давние времена. — *Е. И.*] сложились традиции искусственного прекращения жизни стариков. Не надо думать, что это делалось лишь под влиянием рационального расчета, чтобы избавиться от «лишних ртов». Работал гораздо более сложный механизм, целью которого было поддержание баланса жизни и смерти, отношений этого и того мира. Умерщвление не имело ничего общего с преступлением из корыстных побуждений или убийством врага. Надежно защищенное ритуалом и его мифологическими интерпретациями, переселение стариков в страну предков у славян, например, помещалось в контекст праздника весеннего обновления природы и пр. Не скорбь, а веселие, разгул сопровождали катания, завершавшиеся спуском стариков «на саночках» или «на рогожке» вниз, в овраг.

Мы не знаем, как относились сами старики к своей участи. Ритуал был зафиксирован уже тогда, когда умерщвление заместилось театрализованным действием, смысл которого был неясен самим участникам. По сохранившимся элементам обряда можно судить, что «старик» или «дед», посланец в страну предков, во время совершения ритуала наделялся особыми правами, которые в обыденной жизни не полагались ни ему, ни кому-либо иному. Такое отношение к ушедшим сохранил современный обычай похорон: покойному принято оказывать особые знаки уважения, даже если при жизни его не слишком ценили. Реконструируемый обряд, в отличие от похорон, начинался прежде смерти при активном участии «старика», который лишь в ходе ритуала лишался жизни.

Противоречила ли эта практика чувству любви, привязанности к уходящим? Вообще, как утверждают антропологи, обычай, диктуя всеобщие и обязательные правила поведения, действует повелительно и безусловно. Поэтому можно предположить, что и при совершении ритуального умерщвления обычай был способен блокировать, отключать индивидуальные чувства, аффективные связи, а значит, избавлять людей от чувства горя, вины и утраты.

От тех архаических времен в нашем сознании остались представления, что жизнь должна быть завершена в свой час, когда живущий обязан уйти. И даже более того: что у старого человека, вырастившего внуков, нет иных общественных обязанностей, как только освободить мир от своего присутствия. Следы этих воззрений легко обнаружить в реакциях людей при известии о чьей-либо смерти. Смерть в молодом возрасте воспринимается как противоестественное, смерть старого человека — как естественное событие. За словом «естественное» стоит признание некоего должного порядка вещей. С ним соглашаются и сами старики, говоря о себе: «Зажилась», «Пора мне» и т. п., даже если при этом они надеются, что окружающие станут им возражать.

А. Левинсон, 2005.

С момента своего появления государство стремится поддержать нетрудоспособных членов общества прямыми или косвенными методами. Для государств со значительной ролью бюрократического аппарата характерно наличие в их социальной политике геронтологических компонентов в виде льгот для пожилых либо освобождения их от налогов (Winter, 1933) и/или прочих повинностей. Например, в инкской империи люди, достигшие 50-летнего возраста, работали значительно меньше других, а по достижении 60 лет освобождались от всякой трудовой повинности <...> Ранг китайского чиновника не понижался даже после оставления службы по старости. В трудах по социальной геронтологии уже давно нашел отражение тот факт, что специальные дома для престарелых были впервые организованы на Древнем Востоке (М. Д. Грмек, 1964).

При этом характерно стремление государства поддерживать функционирование традиционных моделей поддержки нетрудоспособных — законодательно закреплялась обязанность детей или усыновленных заботиться о состарившихся родителях, пресекалось неуважение к пожилым людям.

Объектом особого внимания древних государств были состарившиеся солдаты. В Древнем Египте и Римской империи ветераны обеспечивались государством земельными наделами, нередко значительными, им выдавались единовременное или регулярное денежное пособие, им даровалось право беспошлинной торговли, прочие льготы и привилегии, размер которых зависел от звания перед выходом в отставку и срока службы. Ветераны и их потомки могли рассчитывать на получение римского гражданства (Winter, 1933). Наделение ветеранов землей в колониях для создания надежной основы римского господства на местах — один из центральных элементов римской колонизации. Следует отметить высокий авторитет и состоятельность ветеранов. Впрочем, практически везде общественные нормы предписывали относиться к пожилым людям с уважением независимо от их социального статуса.

Непочтительное отношение к родителям во многих культурах считалось преступлением и наказывалось по закону. В Вавилонии содержание матери порой выдавалось мукой, а не зерном — показательный момент, так как растирание зерна на зернотерке требовало приложения значительных усилий (И. М. Дьяков, 1990). В Древнем Китае убийство матери понималось как преступление, «оскорбляющее великие основы государства» (Бань Гу, 1980).

А. Смолькин, 2005.

В Древней Греции осуществлялось верховенство Совета старейших — «герусии», а члены такого Совета именовались «геронтами», что в буквальном переводе означает «старец». В трагедиях Гомера и Софокла старики предстают с почти божественными нимбами. Гомер в «Илиаде» дает такую характеристику старику-властителю: «Мудрый, ведал он все, что минуло, что есть и что будет...»

В утопии Платона (428–347 гг. до н. э.) в идеальном государстве правителями, по мнению античного философа, должны быть старцы, умудренные жизненным опытом и обладающие природными задатками к управлению людьми и государством. Геронтократическую традицию Платон обосновывает в «Государстве», «Законах», «Политике», «Письмах». У него старость олицетворяет совершенство человека. Старый умеет разобраться в людях и событиях, он способен прогнозировать будущее. Присущие его возрасту умеренность и мудрость позволяют ему быть справедливым. У Платона старик — хранитель законов, традиций, истории. К. Маркс доказывал, что идеальное государство Платона не есть чистый вымысел философа, спекулятивно построенная идеальная модель. Его источником были наблюдения

над общественным строем современного Платону Египта, сделанные им во время пребывания в этой стране.

Из философского трактата Марка Туллия Цицерона (106–43 гг. до н. э.) «Беседа о старости», который написан в форме диалога славного римского гражданина, политика и государственного деятеля Катона с молодыми республиканцами Сципионом Младшим и Лелием, мы узнаем, как Катон упрекает молодежь в бездеятельности, пресыщенности, в безнравственности. Отцы жили мечтой создать республику, сделать римлян свободными гражданами, а саму жизнь прекрасной и светлой, самонадеянные же потомки погрязли в роскоши и разврате. Отцы ничего не желали для себя: ни славы, ни богатства, лишь исполнения своих мечтаний. О самом Катоне существует такой исторический анекдот. Друг сказал ему однажды: «Позор, что до сих пор в Риме не воздвигнута твоя статуя. Я займусь этим». — «Не нужно, — отвечал Катон. — Пусть лучше спрашивают, почему нет статуи Катона, чем удивляются, зачем она здесь стоит». Итоговый вывод трактата — утверждение Цицерона, что к управлению страной нужно привлекать убеленных сединами стариков, чьи опыт и знания жизни явятся лучшим залогом процветания государства.

Призывом почитания предков — живых и умерших — буквально пронизано учение Конфуция (551–479 гг. до н. э.), древнекитайского мыслителя, чье учение на долгие в. было принято в Китае в качестве государственной доктрины и стало своеобразной религией не только на родине мудреца, но и распространилось в соседние страны: Японию, Корею, Вьетнам. Центральное место в учении занимает концепция «сяо», поучающая сыновей почтительности, уважению к родителям и старшим вообще. Конфуций считал «сяо» самым эффективным методом управления страной, потому что «сяо» — это большая семья. В Древней Руси не знали конфуцианства и не руководствовались им, однако как схожа с идеями Конфуция семейная мораль, установки на почитание родителей и старших: здесь и поклонение царю-батюшке, и сам механизм передачи царской власти от отца к сыну. В «Домострое» — литературном произведении XVIII в., собраны и записаны традиции, житейские правила и наставления, которыми столетиями и до издания «Домостроя» жила Россия. В этой мудрой книге проповедуется почитание власти родителей и старших.

Не следует забывать, что античные старейшины были на много лет моложе наших пенсионеров. Лион Фейхтвангер в своем последнем романе «Иеффай и его дочь», описывая Израиль между 1300 и 1000 годами до нашей эры, рассказывает о суде старейшин — высшем органе власти в то время. Он замечает: «Большинство этих старейшин были, впрочем, не стары; уже тот, кому перевалило за тридцать, должен был отпускать себе бороду, чтобы стать “бородачом”, “старейшиной”».

Всюду, где торжествовала власть стариков, будь то Древний Китай или Древняя Греция, она держалась на авторитете жизненного опыта. Сам по себе возраст не был критерием отбора во властную элиту. Претензия на власть обосновывалась не длиной седой бороды, а тем, насколько тот или иной старец становился властителем дум.

В. Д. Альперович, 1998.

Совет старейшин — состоящий из старших мужчин коллегиальный орган управления коллективом, основными функциями которого являются хранение и воспроизводство традиций и контроль над их выполнением; вообще же функции старейшин были достаточно разнообразны. Старейшиной мог стать только уважаемый, как правило, зажиточный человек, состоящий или состоявший в браке, имеющий детей <...> Авторитет старейшин, как правило, был очень высок. Например, у чеченцев особые камни для сидения старейшин на деревенской площади нередко привозились издалека с помощью быков, сиденья для самых старших были обра-

ботаны вручную. Власть вождя, не пользующегося поддержкой старейшин, обычно была неустойчива, возрастала вероятность его насильственного смещения и/или убийства; неслучайно при назначении вождя европейские колонизаторы стремились согласовать свое решение со старейшинами. Иногда старейшина исполнял функции военного лидера. Некоторые авторы склонны рассматривать совет старейшин как институт, препятствующий вождю узурпировать власть, с чем нельзя не согласиться.

При определенных условиях (харизматичность, личные способности, общественно признанная ценность и объем знаний) пожилому человеку могла отводиться роль «стратега» эволюционной единицы, какой являлся первобытный коллектив. В известных нам по этнографическим материалам первобытных племенах вождем или неформальным лидером является старейший мужчина. При одряхлении пожилого лидера у некоторых племен практиковалось в разнообразных формах двоевластие (Mauss, 1974). Во многих раннеклассовых обществах дряхлость правителя была веским основанием для смещения или даже убийства (Шинни, 1982). В месопотамской традиции обряд убийства постаревшего вождя принял формы временного символического устранения царя от власти, ритуалы избавления царя от возраста известны из хеттской традиции.

В раннегосударственных образованиях первые формы власти также тесно связаны со старейшинами, в чьих руках обычно сосредоточены законодательные, административные, религиозные функции. В отсутствие традиции наследования власти правитель мог выбираться из представителей совета старейшин. Здесь члены совета старейшин выполняют посольские и другие политические функции.

В более развитых культурах советы старейшин, разумеется, уже не имели общегосударственного значения, выполняя функции местной администрации, связующего звена между общиной и государством. Высокий авторитет старейшин позволял исполнять им на местах судебные функции, являться хранителями «стандартов», свидетельствовать сделки (например, в Вавилонии типично было брать в свидетели людей старшего возраста).

В современных обществах совет старейшин может играть значительную роль в культурной и политической жизни там, где наблюдается стремление противопоставить модернизации, вызванной внешними влияниями, традиционные ценности.

А. Смолькин, 2005.

В современном, преимущественно технократическом, постоянно озабоченном прогрессом и ростом прибылей обществе старение рассматривается как процесс превращения в нечто ненужное, негодное, бесполезное. Это, в частности, наблюдается в растущем взаимоотчуждении поколений, что, например, выявлено и М. И. Плотниковой (2011) (рис. 10.1).

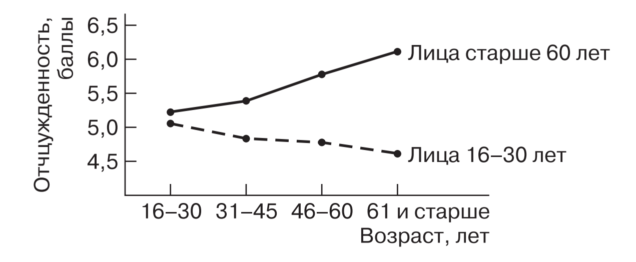


Рис. 10.1. Степень отчужденности в отношениях между поколениями

Из рисунка видно, что чем ближе был возраст респондентов к своему демографическому поколению,[1] тем меньшая отчужденность им декларировалась. И наоборот, чем большее расхождение было между возрастом респондентов и возрастом демографического поколения, тем большая отчужденность обнаруживалась в ответах. Единственное, что осталось загадкой: почему у пожилых отчужденность со своим поколением оказалась несколько большей, чем у молодых людей со старшим поколением, хотя, казалось бы, должно было быть наоборот?

У 160 студентов Калифорнийского университета спросили, что представляют собой пожилые люди. Большинство отметили, что старики нетрудоспособны, не слишком умны, озабочены только собой, скучны и чересчур разговорчивы (Babladelis, 1987).

Польский социолог Хелена Издебская собрала высказывания 200 студентов (в возрасте 19–22 лет) об их отношении к дедушкам и бабушкам. Большинство опрошенных выразили неприязнь, отсутствие доброжелательности, уважения и чувства ответственности за них. По мнению этих молодых людей, старики не должны быть для молодых обузой, так как стариками должно заниматься государство, общество, а не близкие родственники. Многие заявили, что наилучшим решением проблемы дальнейшего существования дедушек и бабушек были бы дома для престарелых (К. Висьневска-Рошковска, 1989).

Распространенная среди студентов Ростовского университета анкета, показала иной подход в отношениях к пожилым людям и собственным дедушкам и бабушкам.

Анонимные ответы (всего опрошено 125 человек, возраст респондентов 18–20 лет) на вопросы анкеты сгруппировались следующим образом:

1. Есть ли у вас кто-то из пожилых (родственник, знакомый), кого вы бы назвали своим другом? Подавляющее большинство — 80% — ответили отрицательно.

[1] Следует различать несколько подходов к изучению поколений. Первоначально и до сих пор речь прежде всего идет о поколениях по родственно-семейным отношениям: дети—родители—прародители. Здесь главными признаками поколений являются возраст и социальное положение в семье. Затем стали говорить о демографических поколениях, где главным признаком является паспортный возраст и связанный с ним биологические, психологические и социальные характеристики людей, что дает основание говорить о молодом и старом поколении, о сверстниках. Наконец, существует культурно-исторический подход к выделению поколений: довоенное поколение, военное поколение, послевоенное поколение, поколение «шестидесятников» и т. д. Здесь возраст не имеет значения, так как и дети, и молодые, и пожилые в большей или меньшей степени испытывали на себе одинаковые политические, социальные и культурные влияния той или иной исторической эпохи (образно говоря, варились в одном и том же котле). Отсюда возникает парадоксальная на первый взгляд ситуация: человек, переживший разные исторические эпохи, может быть отнесен к разным культурно-историческим поколениям. Так же обстоит дело и с родственно-семейными поколениями: человек в течение своей жизни пребывает в поколении детей, затем переходит в поколение родителей, а затем и прародителей. Таким образом, отнесение человека к тому или иному поколению зависит от того демографического или исторического промежутка времени, к которому мы относим человека, или к выполняемой им роли в семье при том или ином подходе к межпоколенческому анализу. Сложность состоит в том, что мы относим конкретного человека к тому или иному поколению как в настоящем, так и в прошлом (при ретроспективном подходе). Поэтому один и тот же человек может быть отнесен к разным поколениям, например к поколению отцов, поколению среднего возраста, поколению брежневского периода, а другой — к поколению бабушек и дедушек, к пожилому поколению и к военному поколению. Поэтому при составлении психологического портрета того или иного поколения важно учитывать, с одной стороны, вид поколений, о которых идет речь, а с другой — насколько характеристики одного вида поколений могут нивелироваться характеристиками другого вида поколений

2. Находите ли вы общий язык со стариками или считаете, что между вами пропасть? Большинство —60% — ответили, что находят; 20% считают, что «в принципе находят», еще 20% ответили «не всегда».
3. При общении со старым человеком вы прежде всего отмечаете смешное и непонятное в его поведении или то, что заслуживает уважения? По большинству ответов респонденты отмечают черты, заслуживающие уважения. В одной из анкет дан развернутый ответ: «То, что заслуживает уважения. А смешное в поведении можно найти и при общении с молодыми людьми, тогда как заслуживающего уважения — не всегда». В части ответов (25%) были признания, что первым фиксируется смешное.
4. Считаете ли вы, что старики — это бесполезные люди, нагрузка на семью и общество? Во всех ответах несогласие с такой установкой.
5. Готовы ли вы оказать помощь постороннему пожилому человеку (физическую, моральную, материальную)? Что касается двух первых видов помощи, то почти все ответили утвердительно, но материальную — только 20%.
6. У вас есть бабушка, дедушка. Знакомите ли вы их со своими друзьями или стараетесь этого не делать? Почти 90% ответили, что знакомят обязательно, из ответов остальных можно понять, что делают это не всегда. Два развернутых ответа: «Да, знакомлю, бабушка — член семьи и не познакомить ее с моими друзьями — значит нанести ей оскорбление»; «Конечно знакомлю. У меня достойные друзья и достойные дедушка и бабушка».
7. Кто виноват в плохих взаимоотношениях поколений — старики или молодежь? Основной смысл ответов на этот вопрос — и те и другие.
8. Как вы относитесь к критическим замечаниям стариков: а) прислушиваетесь; б) пропускаете мимо ушей; в) просите оставить вас в покое. Ответы на этот вопрос распределились примерно равно между всеми тремя вариантами.

Анализ результатов анкетного опроса показывает, что хотя отношения не идеальные (что практически невозможно), но и не столь угнетающе тревожные, как пишет польская коллега. Геронтофобия, т. е. ненависть к старикам, никогда не была характерной чертой массового сознания в России.

В. Д. Альперович, 1998.

Работодатели тоже негативно смотрят на стареющих людей. Они полагают, что пожилые более забывчивы, медленно думают, с трудом воспринимают новую информацию и перемены, догматичны, ригидны в своих взглядах и установках, а потому работают менее эффективно. При этом физическая неспособность пожилых людей трудиться играет относительно небольшую роль, а наибольшую роль играет постоянное введение новых технологий, требующих непрерывного образования и тренировки, которые в меньшей мере доступны старым людям. Кроме того, большое число достаточно крепких старых работников ограничивает возможности трудоустройства для нового поколения. Следует учитывать и то, что в связи с общим повышением уровня образования опыт старых людей играет все меньшую роль.

Отсюда столь часто появляющиеся объявления: «на работу приглашаются лица моложе 50 лет», а лица предпенсионного и пенсионного возраста игнорируются. Например, по данным Госкомстата России (Россия в цифрах: Официальное издание. 1996 г.), в службы занятости страны обратились 166 тыс. пенсионеров (мизерный процент от общего числа пенсионеров), но только 31 тыс. из них были

трудоустроены. Между прочим, в США по инициативе президента Р. Рейгана в 1978 г. был принят закон, в соответствии с которым запрещается дискриминация пожилых людей при приеме на работу по возрасту (до 70 лет).

Старость в сознании большинства людей прочно слилась с обликом немощного человека. Слова «старость» и «пожилые люди» несут в себе негативное семантическое значение, часто являясь синонимами слов «ущербный», «отживший», что отражается на самосознании стариков и отношении к ним более молодых слоев населения.

По данным опроса, проведенного Л. Пресняковой (2005), лишь 20% из 1500 опрошенных готовы допустить, что в пожилом возрасте, как и в любом другом, есть свои преимущества, а абсолютное большинство (70%) уверены, что у старости никаких преимуществ перед другими возрастами нет. Больше того, в ответах на открытый вопрос о том, с чем у них ассоциируется старость, почти четверть респондентов (23%) говорили о болезнях, дряхлости, немощи (потеря здоровья; недееспособность; физическое угасание организма); почти столько же — о чувстве беспомощности, одиночестве, утрате интереса к жизни, негативных эмоциях, сопровождающих этот жизненный этап, о страхе смерти (безвыходность; безнадежность; страшное одиночество; безрадостность; безразличие; когда ничего не хочется; обида; разочарование; кладбище; мысли о смерти); каждого шестого респондента беспокоит материальная неустроенность (бедность; безденежье; нищета). В целом же негативно окрашенные ассоциации характерны для подавляющего большинства ответов респондентов, тогда как позитивные встречаются лишь в 7% ответов (опыт, мудрость; любовь к внукам; покой и достаток; успокоение, гармония, размышления), а нейтральные — в 9% (пенсия; преклонный возраст; подведение итогов; естественный процесс; морщины; седина).

Грэхем и Бейкер (Graham, Baker, 1989) изучали две группы канадцев: группу пожилых людей (средний возраст 67 лет) и группу молодых — студентов. Участников просили определить у воображаемых людей разных возрастов соответствующий им социальный статус. Исследователи обнаружили, что в обеих группах самый низкий социальный статус был определен для детей, затем он возрастал в соответствии с периодами взросления человека: подростковый, 20 лет, 30 лет и т. д., после чего снова начиналось снижение, так что статус 80-летнего человека определялся как у 5-летнего. В последующем исследовании Гарстка и др. (Gartska et al., 2004) было показано, что это явление имеет более разрушительный характер, чем это может показаться на первый взгляд. Дети, переживая подобное отношение, как правило, не чувствуют себя ущемленными, потому что понимают, что это положение временное и они (в буквальном смысле) вырастут из него, тогда как для пожилых такое состояние оказывается постоянным.

Я. Стюарт-Гамильтон, 2010. С. 176.

Аналогично и мнение многих специалистов, имеющих дело с пожилыми людьми, врачей и медсестер, социальных работников и педагогов, геронтологов, психологов и психиатров: старым помогать бесполезно. Зная это, многие пожилые интериоризируют эти стереотипы, снижают собственную самооценку, боятся выдать свой возраст, когда обращаются за помощью. Это заметил еще А. П. Чехов,

в рассказе которого «Мужики» читаем: «Бабка любила лечиться и часто ездила в больницу, где говорила, что ей не семьдесят, а пятьдесят восемь лет; она полагала, что если доктор узнает ее настоящие годы, то не станет ее лечить и скажет, что ей впору умирать, а не лечиться».[1]

Пожилые люди пытаются завладеть вниманием окружающих за счет своих «болячек», и жалобы на болезни в пожилом возрасте являются чуть ли не главной темой общения. От 30 до 50% постоянных посетителей поликлиник — лица старого возраста. Они потребляют большое количество всевозможных лекарств, тогда как известно, что почти каждое второе заболевание у них имеет психосоматическое происхождение и требует вмешательства психотерапевта, а не врача. Однако многие пожилые люди, по сути, являются мнимыми больными, и их органические болезни — это следствие неудовлетворенных амбиций, ложных установок, эмоциональных стрессов.

Анекдот в тему

— Этот психотерапевт творит чудеса. Он буквально за пять минут вылечил мою жену.

— Каким образом?

— Сказал, что все болезни — симптом приближающейся старости.

Впрочем, отношение людей к пожилым может зависеть от возраста респондентов и от зависимости их жизненного благополучия от пожилых. На эту мысль наводят данные, полученные М. И. Постниковой (2010, 2011). Опросив подростков, она выявила, что в их глазах пожилые выглядят как заботливые (67% ответов), уважающие других людей (67% ответов), опекающие (58%), трудолюбивые (58%), справедливые (50%), культурно развитые (50%), веселые (42%), общительные (42%), ответственные (42%), болезненные (42%). Как видим, картина получилась не столь мрачная, как в других исследованиях.

Один из основоположников экзистенциализма К. Ясперс считал старость благоприятным и естественным периодом жизни, поэтому ее не нужно бояться, у нее есть свои преимущества. Хотя в старости способности угасают, но их заменяют обширные богатства накопленного опыта; сдержанность, житейская упорядоченность, самообладание, которые придают духовному существованию оттенок чего-то приглушенного, незыблемого. Человек физически слаб и не может, как прежде, предаваться радостям плоти, но он свободен от их диктата, а это поможет избавиться от суеты, в которой проходило его предыдущее существование. Старик скован телесно, но в то же время свободен от телесности, более духовен. Если человек в старости достиг мудрости — он добр, терпим и снисходителен к слабостям других, потому что уже ни с кем не соперничает, «насыщен жизнью». К. Ясперс подчеркивал, что свойственные юности качества сменяются памятливостью зрелого возраста и возможным катарсисом старости. «Старость может быть прекрасной», — писал К. Ясперс.

[1] *Чехов А. П.* Собрание сочинений: В 12 т. М., 1957. Т. 8. С. 229–230.

В. Э. Чудновский тоже отмечает, что пожилому возрасту, как и другим периодам развития, присущи не только недостатки, но и позитивные качества, облегчающие задачу адаптации к старости. Это наличие огромного жизненного опыта и умение «прочитать» на этой основе будущие события; «неторопливая мудрость», основанная на опыте прошлых ошибок и достижений; приобретенные знания и профессиональное мастерство; моральная поддержка и уважение со стороны родных, близких, друзей; определенная стрессоустойчивость, иммунитет, приобретенный в результате многих жизненных передряг, конфликтных ситуаций, трудностей и т. д. (1997. С. 199). Но самым главным «резервом пожилого человека», по мнению В. Э. Чудновского, является «сформированная в процессе его жизни личность, ее направленность, ее принципы и установки, ее способность к преобразованию обстоятельств и себя» (1997. С. 200).

В период поздней взрослости на первый план выступают межпоколенные отношения. Они проявляются как на уровне общества, так и на уровне индивидуальной жизни.

На уровне общества межпоколенные отношения выступают как проблема «отцов и детей». Сама эта проблема существует давно, фактически являясь ровесницей цивилизации. Однако в нашем обществе она усугубляется еще и кардинальной сменой ценностей, произошедшей в конце прошлого столетия. Характер этих отношений укладывается в континуум «преемственность — конфликт».

Преемственность основана на уважении и признании мудрости, эффективности опыта старшего поколения. В обществах, где со старыми людьми советуются, где оказывается востребованным их опыт, конфликтов не наблюдается.

Для описания равнодушно-пренебрежительной установки в отношении пожилых людей в психологии существует специальный термин — эйджизм, который был введен американским психологом Р. Батлером. Эйджизм предполагает восприятие пожилых людей как интеллектуально несостоятельных, старомодных во взглядах (в том числе относительно моральных норм), в образе жизни и имплицитно содержит в себе презрение молодых и сильных к старым и слабым.

Многие авторы признают, что пожилые являются группой, восприятие которой подвергается стереотипным представлениям. Причем большинство исследователей склоняются к тому, что пожилые люди обычно воспринимаются негативно.

Существует ли эйджизм в российском обществе? Исследования в данной области единичны и противоречивы. О. В. Краснова (2001), проанализировав историю формирования аттитюдов к пожилым и старикам, пришла к выводу, что «представление о “негативных представлениях старости” само является широко распространенным стереотипом».

Однако эмпирическое исследование Б. Г. Тукумцева и О. В. Юсуповой (2002), проведенное в 2001 г., показало, что эйджизм в нашем обществе является реальностью. Данные были получены на основе анализа автобиографических сочинений студентов: «Пожилые люди в нашей жизни».

Примечательно, что в самом начале своих сочинений подавляющая часть респондентов положительно оценила роль пожилых в обществе, причем многие облекали свои ответы в сложившиеся стереотипные формулы («наша история», «носители опыта, мудрости», «важная часть общества»). Но далее, часто в этих же сочинениях, была представлена прямо противоположная позиция («у нас в России не принято отдавать пожилых родственников в дома для престарелых, а вообще — желательно», «они если и нужны, то только в качестве домохозяек» и т. п.).

Комментируя противоречивость высказываний молодежи относительно их представлений о роли пожилых людей в обществе, исследователи отмечают: «Создается впечатление, что авторы этих строк полностью абстрагируются от возможности каких-то родственных связей и ответственности перед теми пожилыми людьми, о которых они говорят. Они воспринимают их как посторонних (а может быть, потусторонних) субъектов, с которыми не только их, но и никого другого не могут связывать какие-либо чувства и отношения».

Выявленные факты, на наш взгляд, также свидетельствуют и о том, что молодые люди часто не проявляют эйджизм открыто или осознанно: декларируя уважение к старшему поколению вообще, меняют отношение на противоположное при описании и оценке своего обыденного взаимодействия с пожилым и стариком.

В. В. Лемиш, 2006. С. 22–23.

К такому отношению к старикам примешиваются и межпоколенные отношения, отсутствие взаимопонимания детей и родителей, молодых и старых.

Это вечный, существующий со времен возникновения человеческого общества конфликт. Вспомним ветхозаветную притчу об отношениях Ноя со своими сыновьями Симом, Хамом и Иафетом: за непочтительное отношение Ной проклял Хама, а его потомство обрек быть рабами у братьев своих. Царь Иван Грозный в приступе гнева убил своего сына, а Петр Первый казнил своего сына, который был не согласен с политикой, проводимой отцом. И. С. Тургенев, написав «Отцов и детей», лишь отразил бытие этой темы для своего времени. Меняются поколения, дети становятся родителями, а проблема по-прежнему не теряет своей актуальности.

Используя анализ социальных стереотипов старости, К. Виктор выделяет целый набор стереотипов в отношении к пожилым людям: 1) все старики похожи друг на друга; 2) пожилые люди социально изолированы; 3) большинство из них имеет слабое здоровье; 4) увольнение с работы создает больше проблем для мужчин, чем для женщин; 5) большинство старых людей изолированы от своих семей или пренебрегают ими; 6) в этом возрасте половой жизнью не интересуются или просто не способны к ней; 7) старый человек не может учиться; 8) умственные качества с возрастом ухудшаются.

Е. С. Красилова, *Ю. А. Прокофьева*, 2004. С. 130.

Надо отметить, что отношение к старости и старикам в индивидуальном сознании очень устойчиво. Об этом свидетельствуют факты, полученные зарубежными психологами, что повышение знаний о старении и проблемах стариков мало или совсем не изменяет отношение к старению и старикам (Fraboni et al., 1990; Harris, Dollinger, 2001).

Хаммерт с соавторами (Hummert et al., 2002) выявили любопытный факт, показывающий отношение к старикам. Испытуемым предъявляли фотографии, в числе которых были и снимки пожилых людей, и просили дать характеристику предъявленным личностям. Обнаружилось, что пожилым приписывали значительно меньше позитивных черт. Было отмечено, что скрытые ассоциации, относящиеся к старости и пожилым, часто бывают менее позитивными, чем высказываемые

вслух. Показано также (Thimm et al., 1998), что при проведении инструктажа с пожилыми людьми избирается более снисходительный тон, чем при инструктаже молодых.

Негативное отношение общества к старикам вступает в явное противоречие с гордостью того же общества за увеличение продолжительности жизни в связи с прогрессом медицины и социальных условий жизни людей. И для того, чтобы долголетие рассматривать как достижение человеческой цивилизации, социального прогресса, необходимо людей преклонного возраста рассматривать как особую группу, как носителей знаний и опыта, а не как обузу — людей, с которыми связаны только издержки общества. Однако имеющиеся в обществе стереотипы восприятия пожилых людей мешают этому, что нашло стихотворное отражение у М. Цветаевой в 1918 г.:

Не учись у старости,
Юность златокудрая!
Старость — дело темное,
Темное, безумное.[1]

Надо сказать, что положительные стереотипы восприятия пожилых людей все же имеют место, хотя и реже. Пожилые считаются живо интересующимися политикой и жизнью общества, а потому активно голосующим электоратом. Полагают, что пожилые добры, заботливы и дружелюбны, опытны и мудры, хорошие собеседники и слушатели, терпеливы и снисходительны к детям.

В некоторых культурах (например, на Кавказе, в Китае, Японии) существует культ старейшин, в них к старшинству пожилых людей относятся с большим уважением. Правда, это в большей степени относится к живущим в сельской местности, чем в городе.

В связи со всем вышесказанным, можно выделить два типа отношения к старикам: геронтофобия, или «линия Хама», и геронтофилия, или «линия Сима—Иафета». По тому, какая из линий является господствующей, можно судить, кто «правит бал» в обществе — гуманисты или гуманоиды (последние «радикально» решали проблемы стариков — просто съедали их). Отношение общества к своим старикам отражает уровень цивилизованности этого общества, несущего ответственность за социальное, материальное, психологическое — одним словом, комфортное состояние людей преклонного возраста.

Научно-технический прогресс разрывает единство опыта и знания. Обладание опытом уже не означает информационного и интеллектуального превосходства. Напротив, молодежь становится носителем нового, более совершенного и современного научного знания, а опыт, накопленный старшими поколениями, тормозит внедрение результатов научно-технического прогресса. Конфликт «отцы и дети» превращается в противопоставление старого опыта новому знанию. Люди, занимающие верхние этажи возрастной пирамиды, сопротивляются всякому движению нижних, препятствуют модернизации как девальвации их собственного опыта и знаний, и самое неприятное, что при такой ситуации старшие утрачивают свое лидирующее положение в обществе.

[1] *Цветаева М.* Собрание сочинений: В 7 т. М., 1994. Т. 1. С. 416.

Французский социолог Кюблер-Росс пишет, что «парадокс современной цивилизации состоит в том, что она умножает число стариков, воспроизводящих культуру прошлого, в то время как знания и культурные ценности эволюционируют с невиданной быстротой».

В. Д. Альперович, 1998.

В ряде стран пытаются изменить отношение молодых людей к старикам. Гуо с соавторами (Guo et al., 1999) показали, что вследствие предоставления молодым людям положительной информации о старении их мнение о способностях пожилых людей может улучшаться. Шварц и Симмонс (Schwartz, Simmons, 2001) сообщили, что даже более частые встречи с пожилыми в существенной мере определяют позитивное отношение к ним молодых. В нескольких американских школах введено обучение детей сопереживанию (эмпатии), дети учатся понимать страдания других людей, сочувствовать их бедам. Это называется «походи в чужих ботинках». В осуществлении этой идеи возникло сотрудничество американских и российских педагогов. В США активно поощряется деятельность молодых добровольных энтузиастов шефской работы.

Пускай старая мудрость направляет юную бодрость и силу, пускай юная бодрость и сила поддерживают старую мудрость.

К. С. Станиславский

С людьми старшего возраста систематически работают студенты, приобретая при этом профессиональный опыт социальной помощи пожилым. Они делают покупки, посещают их на дому, а если те ложатся в больницу, то проведывают их и там. Город платит студенту $4–5 в час примерно за 12 часов в неделю.

Проявление заботы общества о стариках выражается и в строительстве домов престарелых. Однако сами старики к этому относятся неоднозначно. С одной стороны, дом престарелых для них — это способ избавиться от одиночества, возможность общения с равными, что очень важно. Но с другой — жить в нем психологически сложно, потому что человек так или иначе попадает в изоляцию: ограничивается круг его контактов, отсутствует связь поколений. А для пожилых очень важно общаться с молодежью, при этом не происходит психологического, социального старения. Такое взаимодействие поддерживает и позволяет им чувствовать себя моложе. Также к отрицательным факторам можно отнести невозможность самостоятельно принимать решения, реализовывать их. Часто туда попадают психически здоровые люди и люди с психическими отклонениями. Поэтому дома престарелых являются одной из причин неадекватного поведения людей позднего возраста.

Прославление молодости — это оборотная сторона ненависти к старению… Презирать факт старения — это то же самое, что презирать жизнь. Молодость — это не то состояние, которое надо сохранить. Это состояние, которое надо сохранить и продолжить. У молодости есть сила, но у нее нет умения. А ведь умение и опыт —

это самая большая сила. У молодости есть быстрота, но у нее нет эффективности. А ведь в конечном итоге лишь эффективность помогает достичь цели. Молодости не хватает настойчивости. А ведь только настойчивость помогает решать сложные задачи и принимать верные решения. У молодежи есть энергия и ум, но она не обладает способностью принимать верные решения, правильно судить о том, как использовать эти качества. Молодость заполнена генетически запрограммированными желаниями, но она не умеет добиваться их выполнения и ощущать красоту достигнутого. Молодость полна надежд и обещаний, но у нее нет способности оценить их свершение и выполнение.

Молодость — это время сеять и обрабатывать посевы, но это не время сбора урожая. Молодость — это время невинности и незнания, но это — не время мудрости и знания. Молодость — это время пустоты, которая ждет, чтобы ее заполнили, это время возможностей, которые ждут реализации, это начало, которое ждет своего развития... Если мы не поймем, что жизнь и старение представляют собой процесс роста и прогресса, то мы не поймем основные принципы жизни.

Т. Ханна, американский врач, основатель Института соматических исследований

В России в последние годы тоже усиленно развивается служба социальной помощи пожилым. В целом по России около полутора миллионов граждан старших возрастов нуждаются в постоянной посторонней помощи. По данным выборочных обследований, одинокие граждане и одинокие супружеские пары, в которых оба являются престарелыми и могут нуждаться в социальном обслуживании, составляют до 69%. Изучение нуждаемости обследованных нетрудоспособных граждан в различных видах помощи свидетельствует о том, что более 78% из них нуждаются в медико-социальной помощи, около 80% — в услугах социально-бытового назначения (Л. С. Вульф, 1998).

10.3. Адаптация людей к феномену старости

Д. Ж. Курцмен пишет, что с возрастом отмечается потеря психологической гибкости и способности к адаптации. И мужчины и женщины становятся менее податливыми, у них пропадает охота экспериментировать в жизни. Любовь к новому, неизвестному сменяется стремлением к устойчивости и надежности.

Немецкий ученый Ота Грегор также пишет, что одним из важных моментов в процессе старения является постепенное снижение адаптации, т. е. способности приспосабливаться к сложным или непредвиденным жизненным ситуациям. Парадоксально, но активный образ жизни не оказывает непосредственного влияния на скорость снижения адаптационных возможностей организма. Дело в том, что процесс старения начинается у активных людей с более высокого уровня функциональных показателей, чем у пассивных людей, и поэтому такие люди в возрасте, например, 60 лет с точки зрения своих физических возможностей, выносливости сохраняются даже лучше, чем люди более молодые на 10–20 лет, но ведшие в период зрелости сидячий образ жизни. Это и создает впечатление, что у первых темпы снижения адаптационных возможностей более медленные, чем у вторых.

Наиболее часто употребляемым термином, описывающим позитивное старение, можно назвать термин «успешное старение», введенное Хейвигхерстом в 1960 г. Несмотря на продолжающийся интерес к данному концепту, до сих пор нет единого определения. Но в целом исследователи сходятся в том, что успешное старение — это отсутствие хронических заболеваний и способность продолжать эффективно функционировать как физически, так и психически (Rowe, Kahn, 1974). В более поздних исследованиях (Schmidt, 1994; Manton, Stallard, 1991; Strawbridge, Cohen, Shema, Kaplan, 1996) это определение было несколько модифицировано и вместо полного отсутствия изменений, как физических, так и психологических, допускалось незначительное проявление этих изменений при условии, что они не оказывают заметного воздействия на привычный уровень функционирования. Совершенно иной подход был предложен П. Балтесом и Л. Карстенсен (1996). Не отрицая присутствующих изменений, под успешным старением они понимали максимально эффективное использование тех ресурсов, которые есть у человека <...>

Отдельно отметим, и в первом, и во втором случае старение рассматривается не как самостоятельный своеобразный период развития, но в сравнении с эталонным периодом — взрослостью, по сути, упрощая тем самым процесс старения и возвращая нас к теории полукруга.

Чтобы отчасти компенсировать появившееся противоречие двух тенденций, исследователи (Rowe, Kahn, 1998) предприняли попытку модифицировать критерий успешного старения и ввели дополнительный показатель — активная включенность в жизнь.

Само по себе слово «успешное» содержало в себе некий соревновательный компонент, что привело к попытке создания более корректных терминов, таких как здоровое старение, продуктивное старение и др. <...> Существующие противоречия и несоответствия можно на сегодняшний день обобщить следующим образом: в целом стареющих людей можно отнести к двум типам — тех, кто испытывает позитивные изменения в период старости, и тех, кто таких изменений не испытывает.

О. Ю. Стрижицкая, 2010. С. 120–121.

Успешное старение изучается многими зарубежными геронтологами (см. обзор работ: Е. С. Старченкова, 2010). Разными авторами предлагаются различные критерии успешного старения. Это желание и способность пожилых людей отойти от активной жизни, чтобы подготовиться к смерти (Cumming, Henry, 1961); продолжение следования установкам и поведению среднего возраста (Havighurst, 1961); наличие чувства удовлетворенности настоящей и прошлой жизнью (Havighurst, 1963); самопринятие, положительное отношение к другим, автономия, контроль за своей окружающей средой, наличие целей в жизни и личностный рост (Ryff, 1989); объективные критерии оценки достижения целей (Steverink et al., 1998).

Рове и Кан (Rowe, Kahn, 1997) предлагают три критерия успешного старения:

1) отсутствие болезней и связанной с этим нетрудоспособности, здоровый образ жизни;
2) поддержание высокого уровня когнитивных и физических способностей;
3) активная включенность в жизнь.

Однако эта модель успешного старения подверглась критике, так как эти критерии фиксированны и не учитывают индивидуальные особенности человека. В последние годы акцент исследований сместился с формулировки критериев.

Одним из способов обеспечения успешного старения является отказ от недостижимых целей. Однако он оказывается эффективным лишь в том случае, если пожилые люди стремятся к поиску новых значимых для них целей (Wrocsh et al., 2003). Этот способ получил название целевого переключения.

П. Балтес и М. Балтес разработали модель успешного старения, сочетающую процессы селекции, оптимизации и компенсации (SOC) (Successful..., 1990). Согласно этой модели, люди выбирают те сферы жизни, которые наиболее важны для них. Они оптимизируют свои ресурсы и помощь от других людей и компенсируют потери в них для того, чтобы адаптироваться к изменениям в своей жизни и создать благоприятную среду успешного долговременного жизненного развития. Значимость этой модели для успешного старения (включая роль различных видов копинга) была показана в ряде исследований (Abraham, Hansson, 1995; Aldwin et al., 1996; Greenglass et al., 2006; Kahana, Kahana, 1996; Lang, Carstensen, 1994; Lang et al., 2002; Ouwehand et al., 2008; Prenda, Lachman, 2001).

Неадаптивный процесс старения личности, как правило, является следствием неконструктивного способа жизни на более ранних стадиях. Э. Эриксон выделяет две группы стадиальных новообразований, суммирование которых в поздние годы приводит к стагнации, восприятию человеком мира как источника зла, сочетанию самонадеянности с чувством неудачно прожитой жизни. Первую группу негативных личностных новообразований ученый называет «неадаптивные тенденции». Она включает плохое сенсорное развитие, своеволие, безжалостность, виртуозность в узкой сфере деятельности, фанатизм, распыление своих сил в необъятном множестве занятий; самонадеянность, не согласующуюся со способностями человека. Вторая группа — «пагубные, отрицательно влияющие на развитие тенденции». Это: отстранение от мира; компульсивные действия; привычка тормозить свое поведение; инертность; преобладание стратегий отказа от решения актуальных задач, от использования благоприятных возможностей; недоступность для всего окружающего; отсутствие заботы о новом поколении; презрение к миру.

Смешон и ветреный старик,
Смешон и юноша степенный.

А. С. Пушкин

Не многие умеют быть стариками.

Ф. Ларошфуко

По мнению Э. Эриксона, тот, кто легко преодолел первые четыре кризиса жизни, зачастую приобретает «амбиции не по амуниции». Как в молодости он не умел соотносить свои притязания со своими способностями, так и в пожилом возрасте он остается таким же. А тот, кто потерпел неудачи на первых ступенях своей взрослой жизни, может стать человеком, относящимся с недоверием к окружающему миру, неуверенным в собственных силах, с чувством постоянной вины и собственной неполноценности. Он тоже вряд ли изменится и, уже, будучи стариком, все так же будет на кого-то оглядываться.

По Э. Эриксону, достижение чувства полноты жизни, исполненного долга, мудрости возможно в старости лишь в случае позитивного прохождения предшествующих стадий. Если главнейшие задачи предшествующих возрастов не были реализованы, старость сопровождается разочарованием, отчаянием и страхом смерти. Недовольство самим собой и отчаяние у пожилого человека часто проявляются через осуждение поступков других, особенно молодых людей.

Теория Э. Эриксона позднее была расширена Р. Пеком. Он считал, что для достижения успешной старости человек должен решить три основные задачи, охватывающие три измерения его личности.

Во-первых, это дифференциация, это трансценденция против поглощенности ролями. В ходе профессиональной деятельности человек поглощен ролью, диктуемой профессией. Пожилые люди в связи с выходом на пенсию должны определить для себя целый набор значимых видов деятельности так, чтобы их время было целиком заполнено различными видами активности. Если люди определяют себя только в рамках своей работы или семьи, то выход на пенсию, смена работы или уход детей из дома вызовут такой прилив отрицательных эмоций, с которыми индивидуум может не справиться.

Во-вторых, это трансценденция тела против поглощенности телом — измерение, имеющее отношение к способности индивидуума избегать чрезмерного сосредоточения на все усиливающихся недомоганиях, болях и физических недугах, которыми сопровождается старение. По мнению Р. Пека, старые люди должны учиться справляться с ухудшением самочувствия, отвлекаться от болезненных ощущений и наслаждаться жизнью прежде всего через человеческие отношения. Это позволит им «шагнуть» за пределы поглощенности своим телом.

И наконец, третье — трансценденция Эго против поглощенности Эго — измерение, имеющее особое значение в старости. Старые люди должны понимать, что, хотя смерть неизбежна и, возможно, не так уж далека, им будет легче, если они будут сознавать, что они внесли вклад в будущее через воспитание детей, через свои дела и идеи. Люди не должны предаваться мыслям о смерти (или, как это формулирует Р. Пек, не должны погружаться в «ночь Эго»). Согласно теории Э. Эриксона, люди, которые встречают старость без страха и отчаяния, переступают через близкую перспективу собственной смерти благодаря участию в молодом поколении — наследии, которое их переживет.

Эмпирические исследования выявляют дополнительные трудности пожилых людей, мешающие им интегрировать свою жизнь. Если их жизнь оказывается наполненной неразрешенными конфликтами, если они предпочитали отказываться от решения насущных задач, то это заставляет их погружаться в свое прошлое, которое поглощает их настоящее и лишает будущего. Например, по наблюдениям исследователей, обитателей интерната для престарелых часто мучают неразрешенные в прошлом конфликты с близкими людьми. Поэтому они начинают «выяснять отношения» с кем-либо из посетителей. И когда их мнимые обидчики признают свою неправоту, старики с чувством удовлетворения возвращаются в свое настоящее (В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская, 2004).

Неадаптивным оказывается процесс старения и у тех людей, которые не смогли развить в себе качества автономии и инициативы. Ориентирами в организации собственной жизни для них были указания, требования, мнения окружающих лю-

дей. Д. Гутман (Gutmann) относит их к пассивно-рецептивному типу. В неструктурированной ситуации отставки они чувствуют себя потерянными, беспомощными и быстро усваивают негативные социальные стереотипы старости. Смирившись со своей участью (выбранной ими же самими), они ищут поддержки, внимания, опеки у окружающих людей. Между тем, по наблюдениям психологов, не все из представителей описанного выше типа действительно не способны самостоятельно строить свою жизнь в поздние годы. Лишившись волею обстоятельств помощи и поддержки, некоторые из них наотрез отказываются переселиться в интернат и начинают сами строить свою жизнь. Поэтому исследователи предполагают, что «старческая позиция» может иногда быть защитным механизмом или приемом снятия с себя ответственности за свою пассивность.

Признание себя старым является очень сильным психологическим фактором старения. Однако отсутствие самоощущения старения не менее вредоносно для физического и психического состояния. Такие старики беспечны и склонны переоценивать свои возможности и свое обаяние. Зато их никогда не угнетают мысли о смерти. Правильное ощущение собственного возраста — залог адекватного поведения и общения. Старый человек должен иметь мужество «примириться», а по возможности «слюбиться» со своим положением, приспособиться к нему.

10.4. Типология старости

О. В. Краснова (2005) пишет: «Бытует мнение, что со старшим возрастом связаны только негативные изменения личности. Из статьи в статью кочуют “обобщенные портреты” пожилых людей и “типологии старости”, которые зачастую при ближайшем рассмотрении оказываются несостоятельными и ничего не дают ни для развития науки, ни для пожилых людей, ни для психологических и социальных служб, призванных оказывать им профессиональную помощь, ни для студентов, готовящихся стать психологами или социальными работниками <...> Немецкий геронтолог Х. Томэ объясняет, что предвзятые мнения психология унаследовала у психиатрии. Понятно, что психиатры сталкивались именно с патологическими изменениями личности, поэтому в медицине указанные явления были поняты как деградация, снижение продуктивности и приспособляемости в позднем возрасте. Психологи же с готовностью восприняли “медлительность, снижение жизнеспособности, неспособность к интеграции отдельных способов поведения, гротескное проявление отдельных странностей, скупость, недоверие, болтливость, тоску, интроверсию, ригидность и пр.” как отличительные черты пожилого человека, так сказать, неизбежный итог его душевного развития <...> Зарубежные исследования пожилых людей также показали несостоятельность тезисов как об общем сокращении духовной продуктивности, так и о деградации личности, т. е. дезинтеграции и снижении способности к адаптации. Эти выводы вовсе не означают, что в пожилом возрасте вообще не происходит никаких психических изменений. Просто эти изменения не находятся в прямой зависимости от возраста и сами по себе не так уж существенны».

Этот оптимизм трудно безоговорочно разделить. Ведь он может тоже привести к такому же результату, что и негативное мнение о пожилых: зачем о них забо-

титься, если у них и так все хорошо. Но правда в словах О В. Красновой состоит в том, что типичный портрет пожилого человека действительно описать невозможно, потому что старческие изменения у разных людей проявляются по-разному.

Имеется много подходов к выделению типов старения и старости. Так, М. П. Бельски (1910) выделял четыре типа адаптации к старости: развивающийся, отдыхающий, требующий, нереализованный. Ф. Гизе предложил выделять три типа стариков: негативный тип, отрицающий у себя какие либо признаки старости; экстравертированный тип, признающий наступление старости, но к этому признанию приходящий через внешнее влияние и путем наблюдения окружающей действительности, особенно в связи с выходом на пенсию (наблюдения за выросшей молодежью, расхождение с ней во взглядах и интересах, изменения положения в семье); интравертированный тип, остро переживающий процесс старения. Появляется тупость по отношению к новым интересам, оживление воспоминаний о прошлом, ослабление эмоций, стремление к покою.

Д. Бромлей (Bromley, 1966, 1988) выделил на основе стратегий приспособления в старом возрасте пять типов пожилых.

1. *Конструктивный тип.* Характеризует зрелую личность, хорошо интегрированную, которая наслаждается жизнью, созданными тесными и близкими отношениями с другими людьми. Люди с такой позицией всю жизнь были спокойными, довольными и веселыми. Они сохраняют эти черты и в старости, радостно относятся к жизни, активны, стремятся помогать друг другу. Из своего возраста и недомогания не делают трагедии, ищут развлечений и контактов с другими людьми. Они принимают факты пожилого возраста, включая выход на пенсию и в конечном счете смерть. Такие люди терпеливы, гибки, осознают себя, свои достижения, возможности и перспективы. Представители этого типа сохраняют способность наслаждаться едой, работой, игрой и могут быть еще сексуально активны.
2. *Зависимый тип.* Вторая стратегия также общественно приемлема, но имеет тенденцию к пассивности и зависимости. Она присуща людям, которые всю жизнь не очень доверяли себе, были слабовольными, уступчивыми, пассивными. Старея, они с еще большим усердием ищут помощи, признания, а не получая их, чувствуют себя несчастными и обиженными. Они полагаются на других людей в своем материальном обеспечении и ждут от других эмоциональной поддержки. Они довольны выходом на пенсию, свободой от работы, хорошо понимают свои личные качества, сочетают чувство общей удовлетворенности жизнью с тенденцией к сверхоптимизму, непрактичностью.
3. *Оборонительный тип.* Менее конструктивная модель приспособления к пожилому возрасту. Формируется у людей, которые как бы покрыты броней. Они не стремятся к сближению с людьми, держатся замкнуто, отгораживаются от людей. Такие люди преувеличенно эмоционально сдержанны, скрывают свои чувства, несколько прямолинейны в своих поступках и привычках. Предпочитают быть самообеспеченными, неохотно принимают помощь от других людей. Они избегают высказывать собственное мнение, с трудом делятся своими жизненными либо семейными проблемами, отказываются

от помощи, доказывая себе то, что они независимы. Старость они ненавидят, так как она вынуждает их быть зависимыми, отказаться от работы и активности. Они завидуют молодым. Эти люди с большой неохотой и только под давлением окружающих оставляют профессиональную работу. Оборонительную позицию они временами занимают по отношению ко всей семье, что выражается в избегании проявления своих претензий и жалоб в адрес семьи. Защитным механизмом, используемым ими против страха смерти и обездоленности, является активность «через силу», постоянная подпитка внешними действиями.

4. *Враждебный тип.* Люди этого типа агрессивны, взрываются, подозрительны, имеют тенденцию к перекладыванию на окружающих собственных претензий и приписыванию им вины за все свои неудачи. Они мало реалистичны в оценке действительности. Недоверие заставляет их замыкаться и избегать контактов с другими людьми. Они отгоняют мысль о переходе на пенсию, ибо, как и люди с оборонительным отношением, используют механизмы разрядки напряжения через активность, с отягощением. Эти люди не воспринимают свою старость, с отчаянием думают о прогрессирующей утрате сил. Это соединяется с враждебным отношением к молодым людям, иногда с переносом этого отношения на весь мир.
5. *Самоненавидящий тип.* Этот тип отличается от предыдущего тем, что агрессия направлена на себя. Люди этого типа склонны к депрессии и фатализму, у них отсутствуют интересы и инициативы. Они чувствуют себя одинокими и ненужными, свою жизнь считают неудавшейся, к смерти относятся без боязни, как к избавлению от несчастного существования. Такие люди критикуют и презирают собственную жизнь. Они пассивны, иногда в депрессии, недостаточно инициативны. Они пессимистичны, не верят, что могут повлиять на свою жизнь, чувствуют себя жертвой обстоятельств. Люди этого типа хорошо осознают факты старения, но они не завидуют молодым. Они не бунтуют против собственной старости, а лишь безропотно принимают все, что шлет судьба. Смерть не беспокоит их, ее они воспринимают как избавление от страданий.

Описание типов старых людей по Эриксону. Первый тип называется «*прометеевым*», и к нему относят личности, для которых жизнь — непрерывное сражение. В поздние годы такие люди продолжают сражаться с новыми трудностями — возрастными болезнями. При этом они стремятся не только сохранить, но расширить субъективное пространство своего жизненного мира. Испытывая, в конце концов, необходимость в опоре на других, они принимают лишь ту помощь, которая завоевана ими. Это люди, сохранившие активность благодаря жизнестойкости и упорству духа. Они субъекты своей жизни. Заметив у себя нежелательные изменения, они изобретательно компенсируют их, не снижая самооценки.

Другой тип, представители которого тоже отличаются активным отношением к жизни, носит название «*продуктивно-автономный*». Как в ранние, так и в поздние годы жизни личности такого типа ориентированы на высокие достижения, успех, который обеспечивается многообразными стратегиями. Они самостоятельны, критически относятся к разным социальным стереотипам и общепринятым

мнениям. Люди, жизненный путь которых отличается дерзанием, креативностью, успехом, конструктивно относятся и к спутникам старости — ухудшению физического состояния, появлению разных болезней. Своеобразно протекает процесс старения у выдающихся творческих личностей, имеющих возможность до глубокой старости продолжать свою креативную жизнь. Во многих случаях жизненный путь таких людей — это сплав счастья и страданий, чередование моментов потери и обретения нового смысла своей жизни. К числу причин, вызывающих у них острое чувство недовольства собой, относятся, в частности, исчерпанность жизненной программы, расхождение между масштабностью творческого дара и весьма неполной его реализацией в результатах деятельности.

И. С. Кон дает классификацию типов старости в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена:

1. Первый тип — активная, творческая старость. Люди, расставшись с профессиональным трудом, продолжают участвовать в общественной жизни, живут полнокровной жизнью, не ощущая какой либо ущербности.
2. Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни — материальное благополучие, отдых, развлечения и самообразование, на что раньше не доставало времени.
3. Третий тип, в котором преобладают женщины, находит главное приложение силы в семье. Им некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.
4. Четвертый тип — люди, чьим смыслом жизни стала забота о здоровье, которая стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако они склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

Все эти типы старости И. С. Кон считает психологически благополучными и замечает, что есть и отрицательные типы. К таковым могут быть отнесены агрессивные старые ворчуны, критикующие все, кроме себя. Другой вариант негативного проявления старости — разочарование в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за действительные и мнимые упущенные возможности.

Психиатр Е. С. Авербух выделяет два крайних типа в собственном отношении к своей старости. Одни долго не чувствуют и даже не осознают свой возраст, поэтому в поведении «молодятся», подчас теряя в этом чувство меры; другие — как бы переоценивают свою старость, начинают чрезмерно беречь себя раньше времени и больше, чем это требуется, ограждают себя от жизненных треволнений.

Другие отечественные психиатры условно выделяют три типа старости: счастливая, несчастливая и психопатологическая. Счастливая старость характеризуется умиротворенностью, мудрой просветленностью мировосприятия и мировоззрения, созерцательностью, сдержанностью и самообладанием. Так называемая несчастливая старость обусловливается повышением уровня личной тревоги, тревожной мнимости по поводу своего физического здоровья. Характерны также склонность к частым сомнениям и опасениям по незначительному поводу, неуверенность в себе, в будущем, потеря прежнего и отсутствие иного смысла жизни,

размышления о приближающейся смерти. Психопатологическая старость проявляется возрастно-органическими нарушениями психики, личности и поведения. Наблюдается снижение адаптационных возможностей психопатической личности с частым развитием разнообразных дезадаптационных реакций.

По мнению А. У. Тибиловой (1991), существуют три типа возрастных изменений личности. Первый тип — адекватное самовосприятие с пониманием негативных изменений, проявляется в повышении тревожности, неудовлетворенности своими возможностями и понимании необратимости усиления недугов и стремлении «себя обезопасить», консерватизме взглядов и ригидности суждений и интересов. Второй тип — гипертрофированное восприятие изменений, происходящих с возрастом в психической, физической и социальной сферах, что проявляется в пониженном настроении, понимании необратимости жизненных потерь, замыкании интересов на вопросах здоровья, социального и материального благополучия, развитии ипохондрии, тревожности. Третий тип — полярный второму, характеризуется субъективной недооценкой возрастных изменений, несколько преувеличенным представлением о своих способностях наряду с недооценкой сниженных возможностей. Два последних типа при нарастающем заострении личностных качеств представляются граничащими с акцентуацией личности соответственно по типу депрессии и гипомании.

Самарский хирург проф. Г. Л. Ратнер, рассуждая о психологии пожилого больного, выделил несколько психологических типов пожилых пациентов, обращающихся к врачу. К первой группе он отнес людей, утративших жизненные ориентиры, доживающих свои дни как придется.

Ко второй группе относятся старые люди, имеющие пристанище, но не пользующиеся уважением окружающих. Они часто бывают нечистоплотными, болтливыми, ворчливыми. Одинокие, они пытаются найти сочувствие у окружающих, но из-за своего характера, ограниченности интересов отклика не находят, а то и подвергаются насмешкам. Для такого человека попасть к врачу — праздник.

Третью группу пожилых пациентов составляют люди, сохранившие достоинство и независимость. Среди них встречаются и диктаторы, которые держат в узде всю семью.

К четвертой группе относятся так называемые баловни судьбы. Чаще это бывают мужчины. В семье они окружены почетом и вниманием, у них нет никаких обязанностей, за их здоровьем внимательно следят. Одни из них воспринимают это как должное и начинают третировать всех членов семьи, другие — благодарно принимают такое отношение, стараются быть полезными.

Наконец, есть люди, никак не желающие стареть и признавать себя стариками. Они пытаются отстать от своего поколения, остаться в более молодом возрасте, и иногда им это удается. Рассказы о тихой мудрой старости их не прельщают.

Т. П. Денисова, 2006.

А. И. Анциферова (200) выделяет два типа, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями совладения с трудностями, отношением к миру и к себе, удовлетворенностью жизни.

Представители первого типа мужественно, без особых эмоциональных нарушений переживают уход на пенсию, который воспринимается ими как освобож-

дение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода. У них отмечается высокая активность, которая связана с позитивной установкой на будущее. У многих старых людей выход на пенсию связан со стремлением передать профессиональный опыт ученикам. Они испытывают тягу к воспитанию нового поколения, наставничеству. Занятия новым делом, установление дружеских контактов, сохранение способности контролировать свое окружение порождают удовлетворенность жизнью и увеличивают ее продолжительность.

У представителей второго типа развивается пассивное отношение к жизни, они отчуждаются от окружения, сужают круг своих интересов. Они теряют уважение к себе и переживают тяжелое чувство ненужности. То, к чему человек стремился, посвятил свою жизнь (работе, воспитанию детей), оказалось миражом, фантомом. Вследствие этого происходит переоценка ценностей, былые достижения и успехи заносятся в разряд неудач и ошибок. Старики понимают, что их мечты и надежды уже никогда не осуществятся, и их старость превращается в тризну жизненных надежд и мечтаний. Такие люди тяжело переживают свой поздний возраст, не борются за себя, погружаются в прошлое и, будучи физически здоровыми, быстро дряхлеют.

И. В. Шаповаленко (2008) показала (правда, на относительно малой выборке), что пожилые, активно включенные в социальную жизнь, чаще отмечают у себя приобретения в старости и реже — потери (табл. 10.1).

Старение личности может проявляться в выделенном зарубежными авторами синдроме неприятия старения, в основе которого лежит внутренний конфликт между потребностями личности и ограниченными в силу физического и психического постарения возможностями их удовлетворения. Это противоречие приводит к явлению фрустрации и разным формам социально-психологической дезадаптации личности.

Социолог А. Качкин (1995) в зависимости от того, какие интересы, стороны жизни выступают для пожилых людей главенствующими, выделяет следующие типы: *семейный* — нацелен только на семью, ее благополучие; *одинокий* — наполненность жизни достигается главным образом за счет общения с самим собой, собственными воспоминаниями (возможен вариант одиночества вдвоем); *творческий* — не обязательно связан с художественным творчеством, может реализовать себя и на садовом участке; *социальный* — пенсионер-общественник, занятый общественно-полезными (по его представлениям) делами и мероприятиями; *политический* — человек, заполняющий свою жизнь участием (активным или пассивным) в политической жизни (пожилые являются не только в нашей стране большей частью электората, занимая при этом консервативные позиции и разделяя консервативные взгляды по ряду социально-политических вопросов; однако консерватизм не тождествен пассивности в политической жизни — напротив, сопоставление результатов участия в выборах в США и в России и других странах показывает наибольший процент участия пожилых избирателей по сравнению с другими возрастными категориями); *религиозный*; *угасающий* — человек, который так и не смог или не захотел компенсировать былую полноту жизни каким-то новым занятием, не нашел применения своим силам; *больной* — люди такой направленности заняты не столько поддержанием собственного здоровья, сколько наблюдением за протеканием болезни.

Таблица 10.1. Приобретения и потери в старости у активно социальных и активно пассивных пожилых лиц, процент случаев

Обретения			**Потери**		
	активные	**пассивные**		**активные**	**пассивные**
Возможность радоваться вещам, которым в прежние годы придавалось мало значения	26	13	Потеря близких людей	60	20
Изменение уровня притязаний относительно условий для удовлетворительной жизни	26	20	Снижение физической работоспособности, усиление заболеваний	53	59
Сохранение позитивного жизненного настроя, несмотря на утраты	33	33	Неуверенность в будущем из-за возможной потери супруга и ухудшения здоровья	13	46
Сокращение обязанностей, связанных с семьей и работой, большая свобода в организации своей жизни	46	6	Ухудшение памяти	–	20
Большой опыт решения жизненно важных задач	26	33	Зависимость от помощи других лиц	–	20
Более реалистичная оценка своих возможностей, появление новых возможностей для самодеятельности	73	–	Наступление депрессии, снижение витальности	13	20
Увеличение способности соразмерять свои планы с ограниченным временем жизни и готовность смириться с неопределенностью своего будущего	26	–	Скука в связи с отсутствием задач и стимулов	–	13
Увеличение способности смиряться с тем, что остались неисполненными желания или не сбылись надежды	26	–	Изменения в образе жизни в связи с уменьшением подвижности	–	33
Увеличение способности по-новому оценивать прежние события и переживания (прежде всего тяготы и конфликты)	26	13	Все труднее находить новых друзей и знакомых	–	13
			Чувство одиночества	13	20

При рассмотрении различных типологий нужно учитывать, что они всегда относительны, поскольку в реальной жизни «в чистом виде» психологические типы встречаются редко.

10.5. Удовлетворенность жизнью и отношение к старости пожилых людей

Удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте зависит от многих факторов экзистенциального характера: осмысленность жизни, принятие своего жизненного пути (сознание, что жизнь прожита не зря), сохранность профессиональной идентичности (продолжение работы по своей специальности), наличие концепции будущего и деятельность, наполненная смыслом (например, воспитание внуков, занятие садоводчеством, общественная работа).

Материально-бытовые условия и фактор здоровья в меньшей степени, чем экзистенциальные факторы, влияют на удовлетворенность жизнью в пожилом возрасте (М. П. Бельски, 2010).

Американский психолог Пекк пишет о двух кризисах этого периода. Первый — переоценка собственного Я независимо от профессиональной карьеры, т. е. человек должен ответить прежде всего себе и для себя: «Кто я есть, что есть Я» — после ухода на пенсию, когда за ненадобностью отброшены ученые и воинские звания, высокие и невысокие должности? Второй — осознание факта ухудшения здоровья и старения тела и получение ответа на вопрос: «Кто есть Я» — без красивой прически, стройной фигуры и крепкого здоровья? Для мужчины труднее преодоление первого кризиса, а для женщин — второго.

Люди обозревают свою жизнь, и многие испытывают разочарование, потому что они недовольны своими достижениями, им кажется, что они что-то недополучили, что им недодали. Вспомним слова Фирса из пьесы А. П. Чехова «Вишневый сад»: «Про меня забыли... Жизнь-то прошла, словно и не жил... Силушки-то у меня нету, ничего не осталось, ничего... Эх ты... недотепа!»

Американский поэт У. Уитмен так выразил свое отношение к старости, когда ему было 69 лет:

Дряхлый, больной я сижу и пишу,
И мне тягостно думать, что ворчливость
И скука моих стариковских годов,
Сонливость, боли, запоры,
Уныние, сварливая мрачность
Могут просочиться в мои песни.[1]

Уныние пожилых людей можно понять, но лучше понимать другое: если человек дожил до солидного возраста — это уже удача. А древний философ Луций Анней Сенека, по меркам своего времени — долгожитель (он прожил 70 лет), уверял: «Старость полна наслаждений, нужно только уметь ими пользоваться».

Не все могут найти применение своим силам и способностям, свое место на новом этапе жизни. Тогда возникает настроение подавленности. Следующий этап — депрессия. Подавленное настроение и депрессия могут быть вызваны различными причинами и иметь различную степень выражения. Они могут иметь различную степень выражения — от нежелания следить за своей внешностью до мысли о самоубийстве при затянувшейся депрессии. От нежелания бриться до желания чиркнуть

[1] Перевод К. Чуковского.

себя бритвой по венам — огромная дистанция. И все же небритые щеки и нечищеные ботинки — это верный признак утраты интереса к жизни. Пожилые мужчины более чем втрое склонны к самоубийству по сравнению с молодыми мужчинами и во столько же раз — по сравнению со своими сверстницами. Причем такая статистика во всех республиках СНГ, но наибольшим числом самоубийств отличается Россия.

В. Д. Альперович, 1998.

Но есть люди, склонные восхвалять «очарование преклонного возраста». У них физическое ослабление компенсируется высоким духовным подъемом. Поэтому период, предшествовавший наступлению старости и старческого недомогания, называют «лучшими годами». Именно это имеется в виду, когда говорят о счастливой старости. Л. Н. Толстой, например, говорил: «Я никогда не думал, что старость так привлекательна», а К. И. Чуковский писал в своем дневнике: «Никогда я не знал, что так радостно быть стариком, что ни день — мои мысли добрей и светлей».

Образ старого человека, бытующий в традиционных представлениях, не соответствует мнению так называемых старых людей о самих себе. По данным исследований, проведенных Е. Пиотровским, В. Д. Шапиро, лишь меньшинство пожилых людей (старше 65 лет) считает себя стариками, а около 25% опрошенных думают, что они в расцвете сил, или относят себя к среднему возрасту.

Н. Ф. Шахматов изучил жизненную позицию пожилых людей, считавших свою старческую жизнь успешной и даже счастливой. Было выявлено, что эти люди ориентированы не на прошлое и будущее, а на настоящее. Свое старческое существование они воспринимают без каких-либо оговорок и без планов изменить что-то в лучшую сторону. Это приводит к выработке новой, спокойной, созерцательной и самодостаточной жизненной позиции. Сегодняшнее состояние здоровья, недуги, быт воспринимаются терпимо, как данность. Появляются новые интересы, ранее не свойственные этому человеку. Многие начинают заниматься творчеством (стихосложением, рисованием и др.), принимать посильное участие в общественной работе, помогать больным и слабым. Часто, преодолевая свое одиночество, заводят домашних животных. Происходит существенная переоценка ценностей: начальственные должности, почетные звания и награды, материальные ценности, приобретенные в течение жизни, теряют свою привлекательность и кажутся малозначащими.

Страшно то, что чем старше становишься, тем более чувствуешь, что драгоценнее становится (в смысле воздействия на мир) находящаяся в тебе сила жизни, и страшно не на то потратить ее, на что она предназначена, как будто она (жизнь) все настаивается и настаивается (в молодости можно расплескать ее — она без настоя) и под конец жизнь густа, вся один настой.

В глубокой старости обыкновенно думают и другие, и часто сами старики, что они только доживают век. Напротив, в глубокой старости идет самая драгоценная, нужная жизнь и для себя, и для других. Ценность жизни обратно пропорциональна в квадратах расстояния от смерти. Хорошо было бы, если бы это понимали и сами старики, и окружающие их.

Л. Н. Толстой. Собрание сочинений: В 20 т. М., 1965. Т. 20. С. 21, 233.

10.6. Страх смерти

Особенностью переживаний пожилых людей является приближение смерти, которую, несмотря на ее неизбежность, большинство людей боится и стремится отодвинуть срок ее наступления.[1]

Л. Н. Юрьева приводит данные зарубежных социологических опросов. Исследования 1 тыс. жителей Чикаго выявили актуальность темы смерти практически для всех лиц пожилого возраста. Они философски относятся к смерти и склонны воспринимать ее на эмоциональном уровне скорее как продолжительный сон, чем как источник страданий; у 70% лиц пожилого возраста мысли о смерти касались подготовки к ней (28% — составили завещание; 25% — уже подготовили некоторые похоронные принадлежности и половина уже обговорила свою смерть с ближайшими наследниками) (Hinton, 1972).

Однако большинство опрошенных жителей Великобритании избегали этой темы и на вопросы отвечали следующим образом: «Я пытаюсь как можно меньше думать о смерти и умирании», «Я стараюсь переключаться на другие темы» и т. п.

В переживаниях, связанных со смертью, достаточно определенно проявляется не только возрастная, но и половая дифференциация.

К. Бек (Back, 1974), пришел к выводу, что мужчины относятся к смерти с большим неприятием, чем женщины: эта тема вызывает у них ассоциации, проникнутые страхом и отвращением. У женщин описан «комплекс Арлекина», при котором смерть представляется загадочной и в чем-то даже привлекательной.

Иная картина психологического отношения к смерти была получена спустя 20 лет.

Национальное агентство по развитию науки и космических исследований Франции изучало проблему танатологии по материалам социологического исследования более 20 тыс. французов. Полученные данные были опубликованы в одном из номеров «Regards sur I'actualite» (1993) — официальном издании Французского государственного центра документации, публикующего статистические материалы и отчеты по важнейшим для страны проблемам. Результаты свидетельствовали о том, что мысли о смерти особенно актуальны для лиц 35–44 лет и во всех возрастных группах женщины чаще задумываются о конечности жизни, что наглядно отражено в табл. 10.2.

Таблица 10.2. Распределение частоты встречаемости мыслей о смерти по возрасту и полу, %

Пол	Возраст, лет			
	18–24	25–34	35–44	55–69

[1] Правда, имеются и другие данные. В ходе одного из опросов большого количества пожилых людей (Jeffers, Verwoerdt, 1970) было выявлено, что только 10% ответили, что боятся смерти. Значительно больше было людей, которые сказали, что боятся долгой и мучительной смерти.

Мужчины	18	14	30	21
Женщины	22	29	35	41

У женщин мысли о смерти чаще всего сопровождаются страхом и беспокойством, мужчины относятся к этой проблеме более взвешенно и рационально, а в трети случаев и вовсе безразлично. Отношение к смерти у мужчин и женщин отражено в табл. 10.3.

Таблица 10.3. Распределение мыслей об отношении к смерти по полу, %

Пол	Страх, беспокойство	Спокойствие	Безразличие	Удовлетворение
Мужчины	38	21	30	2
Женщины	59	19	12	1

Исследуемые, отнесшиеся к проблеме смерти с безразличием или спокойствием, объясняли это тем, что, по их мнению, есть более страшные состояния, чем смерть (табл. 10.4).

Таблица 10.4. События, более страшные, чем смерть, %

Мнения опрошенных	Мужчины	Женщины
Жить в одиночестве	16	18
Быть беспомощным, зависимым	47	48
Быть брошенным любимым человеком	17	10
Потерять близких	33	44
Страдать от неизлечимой болезни	44	47

Поэтому наиболее универсальным желанием у всех тестируемых был быстрый уход из жизни; 90% опрошенных отвечали, что хотели бы умереть во сне, избежав страданий.

Психологи утверждают, что страх смерти — это чисто человеческое чувство, такого нет ни у одного животного. Именно поэтому оно и может быть преодолено. Философы, от Платона и Аристотеля, стремились преодолеть трагизм смерти, освободить человека от страха перед ней. Платон опирался на представления о бессмертии души и писал, что настоящие философы всю жизнь готовятся к смерти; при этом было бы нелепым, если бы, неустанно стремясь к этой единственной цели, они устранялись от нее и боялись, когда смерть настигнет их. Аристотель тоже верил в бессмертный дух, продолжающий жить после смерти.

Цицерон, опираясь на эту идею, писал: «Вот почему старость для меня не только лишена горести, но, напротив, полна прелести... Если я ошибаюсь, веря в бессмертие души, то я люблю эту иллюзию и не хочу, чтобы она была отнята у меня, пока я жив».[1] В дальнейшем идея о бессмертии души и загробной жизни закрепилась в различных религиозных верованиях.

[1] *Цицерон.* Полное собрание сочинений. Париж, 1887. .

Древнегреческий философ Эпикур приводил простой и остроумный довод против страха смерти: «Смерть для человека реально не существует, он с нею “не встречается”. Покуда он есть, смерти нет. Когда же она есть — его нет. Поэтому ее не стоит страшиться». Марк Аврелий говорил: «Ребячество бояться того, что в природе вещей».[1] П. Брэгг утверждает, что смерть надо принимать как неизбежность и следует выбросить из головы вечный страх перед ней. «Молодость — это приготовление к старости, жизнь — это приготовление к смерти».[2]

Умирание, говорим мы себе, подобно засыпанию. Такого рода выражения имеют место не только в нашем повседневном языке и мышлении, но и в многовековой литературе разных народов. Такие выражения были и в Древней Греции. Например, в «Илиаде» Гомер называет сон «братом смерти»... Та же аналогия используется и в современном языке. Я имею в виду выражение «усыпить». Если вы приносите к ветеринару собаку с просьбой усыпить ее, вы обычно имеете в виду нечто совсем иное, чем когда вы просите анестезиолога усыпить вашу жену или вашего мужа. Другие люди предпочитают иную, но сходную аналогию. Умирание, говорят они, похоже на забвение. Когда человек умирает, он забывает все свои горести, исчезают все мучительные и неприятные воспоминания.

Как бы ни были стары и широко распространены эти аналогии, как с «засыпанием», так и с «забвением», их все же нельзя признать вполне удовлетворительными. Каждая из них говорит об одном и том же. Хотя они и говорят это в несколько более приятной форме, тем не менее обе они утверждают, что смерть фактически есть просто исчезновение нашего сознания навсегда. Если это так, то тогда смерть в действительности не имеет ни одной из привлекательных черт засыпания или забвения. Сон приятен и желателен для нас, поскольку за ним следует пробуждение. Ночной сон, доставляя нам отдых, делает часы бодрствования более приятными и продуктивными. Если бы не было пробуждения, всех преимуществ сна просто не существовало бы. Сходным образом аннигиляция всего нашего сознательного опыта подразумевает исчезновение не только мучительных воспоминаний, но также и всех приятных. Таким образом, при более тщательном рассмотрении ни одна из аналогий не является настолько адекватной, чтобы дать нам реальное утешение или надежду перед лицом смерти.

Р. Муди, 1990. С. 140–141.

Поэт Илья Сельвинский выразил свое отношение к смерти следующим стихом:

Бояться смерти — что бояться сна.
Она для духа вовсе не страшна,
Боится смерти только наше тело,
Но это уж совсем другое дело.
Предсмертные мученья из лихих!
Но сколько раз мы испытали их
В теченье жизни! Сколько умирали,
Не умерев. Так, значит, не пора ли
Возвыситься над смертью? Ведь она

[1] Подробно философские взгляды на смерть освещены в книге И. И. Мечникова «Этюды о природе человека». М., 1961. Гл. VIII.

[2] Цит. по: Психогеронтология, 2007. С. 205.

На сотни возрождений нам дана.
Воскреснем мы не у Господня трона,
А под ваяньем бога Электрона:
Упрямый скульптор, он наверняка
Одних и тех же лепит все века.[1]

Много лет назад, прочитав это стихотворение, я выразил полное несогласие с ним в следующем стишке:

«Бояться смерти — что бояться сна», —
Писал Сельвинский так Илья.
Нет, не согласен с этим я!
Боюсь не сна — небытия.
Боюсь, что много важных дел
Еще я сделать не успел.
Боюсь, не все еще познал
И сам другим не все отдал...
Я многого чего боюсь,
Вот с жизнью и не расстаюсь!

Можно согласиться с мнением, что бояться смерти бесполезно. «Никогда еще не случалось, чтобы человек, боящийся смерти, достиг глубокой старости», — считает Х. Гуфеланд. Однако одно дело — говорить о бессмысленности этого страха, а другое дело — его не испытывать. Ведь причиной этого страха является не немощь нашего тела («страх тела»), а психика человека, понимание того, что разорвутся его связи с родными и близкими и человек не будет знать, что произойдет после его смерти с детьми и внуками, с развитием мира; что останутся незаконченными многие дела, что прекратится его связь с прошлым и будущим. А. С. Догель рассматривает страх смерти как врожденный, который исчезает лишь у глубоких стариков, которые устали уже жить и которым сама жизнь, как и смерть, стали безразличными.

С. А. Мирошников с соавторами (2010) исследовали неосознаваемый страх смерти с помощью различных экспериментальных методик: опознание проявляющихся из фона слов, свободный ассоциативный эксперимент и другие, в которых использовалось предъявление связанных со смертью и нейтральных слов. Результаты исследования подтвердили высказанную экзистенциальными психологами идею, «согласно которой страха смерти нельзя избежать, поскольку значительная его доля является неосознаваемой. Вытеснение знания о смерти из сознания не освобождает организм от связанного с этим страха на неосознаваемом уровне и даже, напротив, способствует возрастанию неосознаваемого страха» (С. 288).

Публичный, декларируемый современным российским обществом подход к смерти таков: смерть человека есть зло и горе, мечта человечества — бессмертие. Но наряду с ним существует другой, тоже публичный, «научный» дискурс, который берет начало в европейской новейшей истории. В нем исходя из общественной необходимости смерти жизнь признается высшим, но ограниченным для каждого человека благом, которым он не может пользоваться беспредельно. Человек должен

[1] *Сельвинский И.* Путешествие в страну Поэзия. Л., 1972. Т. 2. С. 202.

уступать место другим. Ясно, что в таких условиях смерть теряет качества зла — если не публично, то в умолчании.

А. Левинсон, 2005.

Наличие этого страха в старости часто ведет к различным формам психологической защиты, в частности — вере в существование после смерти. Для верующих людей с их представлениями о загробной жизни встреча со смертью может быть более легкой, чем для атеистов, для которых смерть — это действительно уход в небытие (Alvarado et al., 1995). Пожилые люди также используют регрессию, начинают стремиться к детским формам поведения. Еще один вид реагирования — реактивное образование, которое подразумевает трансформацию негативного аффекта в позитивный, или наоборот. Например, ненависть — в любовь, привязанность — в пренебрежение. С этим связаны убеждения стариков в том, что раньше было лучше, чем сегодня. Также пожилые люди могут использовать отрицание, когда они отказываются принять существование какой-либо проблемы.

Человек живет, покуда он боится смерти и борется за жизнь. Только душевно больные люди не боятся смерти, а в состоянии деменции стремятся к ней.

Проблема смерти в истории философии традиционна. Но ее рассмотрение почти всегда приобретало у философов психологический оттенок. Сократ, Платон, Аристотель, Эпикур, Ф. Бэкон, Л. Толстой, М. Вебер — все они стремились освободить человека от страха смерти и помочь преодолеть ее трагизм <...> Сенека по тому же поводу: «Атрибуты смерти устрашают сильнее самой смерти».

Фрэнсис Бэкон был убежден, что «люди страшатся смерти, как малые дети потемок. Но боязнь ее как неизбежной дани природе есть слабость».

Спиноза вообще отвергал проблему смерти: «Человек свободный ни о чем так мало не думает, как о смерти, и его мудрость состоит в размышлении не о смерти, а о жизни».

Мы же полагаем, что <...> философские сентенции цитированных философов давно опровергнуты практическими исследованиями И. И. Мечникова, который потратил массу времени для подтверждения своей гипотезы о том, что к концу естественного срока жизни человек преодолевает страх смерти и готов спокойно умереть, так же как к концу рабочего дня он с удовольствием, освобождаясь от усталости, предается сну... Но поиски ученого окончились безрезультатно, даже очень старые люди испытывали явное желание жить. Преодоление страха смерти для пожилого человека, как и вообще для человека любого возраста, возможно лишь в двух случаях: когда этот страх преодолевается ради жизни и в состоянии деменции. Безумству храбрых не надо петь песен. Безумство оно и есть безумство.

Сильные люди преодолевают страх смерти, а слабые сгибаются под его тяжестью. Илья Толстой (сын Льва Толстого) в книге «Мои воспоминания» записал: «Как натура очень стойкая и сильная физически, он [Лев Толстой] инстинктивно всегда боролся не только со смертью, но и со старостью. Ведь до последнего года он так и не сдался, — все делал для себя сам, и даже ездил верхом. Поэтому предполагать, что у него совершенно не было инстинктивного страха смерти, нельзя. Этот страх у него был, и даже в большой степени, и он с этим страхом постоянно боролся. Победил ли он его? Отвечу определенно, что да».

Священник Евлампий Кременский в одной из проповедей говорил: «Жизнь для каждого человека представляется величайшим благом. Даже страдальцу и узнику она

весьма дорога. Каждому приятно смотреть свет Божий и сознавать себя живым». Страх смерти — это чисто человеческое чувство, такого нет ни у одного животного. Именно потому, что это человеческое чувство, оно и может быть преодолено.

Гипотеза о возможности «желаемой» смерти никогда не находила реального подтверждения. Как объяснил Воланд в «Мастере и Маргарите», человек не просто смертен, а всегда внезапно смертен. Смерти боятся не те, кто уходит, а те, кто остается. И это по-человечески понятно. Смерть близкого человека, сколько бы лет ему ни было, тяжкое испытание. Привлекательно выглядит древний японский культ предков, они верили, а многие и поныне верят, что человек после смерти продолжает существовать через своих живущих потомков и только при отсутствии таковых окончательно умирает. Умершие предки продолжают считаться членами семьи «из» — «духами», которые могут наказать, и потому следует уважать живых предков — «будущих духов».

В. Д. Альперович, 1998.

Пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые («мы уже пожили, на наш век прожитого хватит»). Более легко относятся к смерти те люди среднего возраста, кто имеет ясную цель в жизни (Kastenbaum, 1998). Страх смерти чаще появляется у мужчин, чем у женщин (Lang et al., 1994).

ГЛАВА 11

От чего зависит продолжительность жизни

Предупреждение старения — древнейшая мечта человечества. Мифы и легенды о вечной молодости, долголетии и бессмертии создавались и поддерживались на протяжении всего развития человечества.

История полна примеров безрезультативного поиска эликсиров молодости, «живой воды», «молодильных яблок» и других омолаживающих способов.

Гиппократом, Аристотелем и другими философами рекомендовались диеты, умеренные физические упражнения, массаж, водные процедуры. Эти методы и сегодня, безусловно, полезны для поддержания активного долголетия.

Древние естествоиспытатели и философы видели многие истоки нездоровья, причины болезней и старения в характерах, темпераментах, поведении людей, их привычках и традициях, т. е. в условиях и образе их жизни. Англичанин Р. Бэкон считал, что короткая жизнь — не норма, а отклонение от нее. Основной причиной укорачивания жизни, по его мнению, был неправедный и неправильный образ жизни.

По мнению И. И. Мечникова (1961), главнейшей дисгармонией, ведущей к преждевременному старению, является толстый кишечник, первоначально служивший для переваривания грубой растительной пищи, а при изменении характера питания ставший своего рода инкубатором для гнилостных бактерий, продукты обмена которых отравляют организм, тем самым сокращая продолжительность жизни. В связи с этим для увеличения продолжительности жизни он предлагал употреблять кисломолочные продукты, улучшающие деятельность гнилостных бактерий.

Другим направлением продления жизни было использование экстрактов половых желез. Оно основывалось на очевидной связи между здоровьем и половой активностью, т. е. считалось, что стимуляция половой функции может привести к улучшению жизни. Известный французский физиолог Ш. Броун-Секар, вводивший себе инъекции вытяжки из половых органов животных, утверждал, что он помолодел на 30 лет. Популярный в дореволюционной России журнал «Нива» был заполнен рекламой использования вытяжек из половых органов.

Еще более был известен в прошлом метод «клеточной терапии» швейцарского врача П. Ниханса, использовавшего тканевые экстракты для омоложения десятков тысяч людей, включая достаточно известных (У. Черчиль, Ш. де Голль, К. Аденауэр).

И. И. Мечников в начале XX в. утверждал, что при естественной смерти человек может дожить до 150 лет, т. е. биологический «запас прочности» у человека превышает в 2 раза действительную продолжительность жизни. Но для этого человек должен рационально использовать этот ресурс. В настоящее время с этим утверждением И. И. Мечникова многие ученые не согласны. Люди, которые перешагнули возраст в 100 лет, — скорее исключение, чем правило, и для такого долгожительства требуются определенные географические и климатические условия.

Однако увеличение продолжительности жизни — не самоцель. Важно, чтобы долгая жизнь была полноценной. К. Юнг считал, что закат человеческой жизни должен иметь собственное значение, а не быть жалким придатком к заре жизни. В связи с этим К. Юнг считал непоправимой ошибкой «проводить сумерки жизни в соответствии с программой ее зари», нести «в сумерки закон утра». Успешность, адаптивность старения и продолжительность жизни определяются тем, насколько человек оказывается подготовленным к вступлению в новую фазу жизни, к тем задачам, которые несет с собой поздний возраст.

Вообще геронтологи считают, что продолжительность жизни и здоровья на 50% зависят от образа жизни, который человек создает себе сам, на 20 — от наследственно обусловленных биологических факторов, еще на 20 — от внешних экологических факторов и лишь на 10% — от усилий медицины.

11.1. Роль генетического фактора

Необходимость наличия здорового образа жизни для долгожительства опровергнуть трудно, хотя некоторые биографии заставляют задуматься, а только ли в нем дело. Известно, что не каждый человек, ведущий здоровый образ жизни, доживает до старости. С другой стороны, не так редки случаи, когда человек, пренебрегающий этим, живет долго. Например, премьер-министр Великобритании Уинстон Черчилль на протяжении большей части жизни имел избыточный вес, много курил и пил, страдал сердечно-сосудистым заболеванием, а его работа постоянно была связана с психическим и эмоциональным напряжением. Однако он прожил больше 90 лет. Очевидно, что продолжительность жизни в какой-то степени определяется и генетической наследственностью. Доказательством этому служит тот факт, что потомки долгожителей тоже живут долго (Murphy, 1978). Данные, полученные на монозиготных близнецах, стареющих практически одинаково, свидетельствуют о сильном генетическом влиянии на смертность и подверженность многим заболеваниям (Iachine et al., 1998; Korpelainen, 1999). Имеются данные, что люди небольшого роста живут дольше высоких (Samaras, Elrick, 1999).

Но есть и другие скрытые от наших глаз неочевидные психологические факторы, влияющие на продолжительность жизни, о которых пойдет речь ниже.

11.2. Экология места проживания

При исследовании феномена долгожительства ученые указывают на особое значение высокогорья, поскольку именно в горных районах долгожители встречаются наиболее часто. Известны три таких района: Кавказ, Вилькамбамба в Южной

Америке и Хунза в Гималаях (Пакистан). Отмечается значение морфологических и физиологических особенностей долгожителей: это, как правило, худые активные люди, любители свежего воздуха, не имеющие старческих недугов. У них жизнь завершается естественным образом.

> Старение оказывается единственно доступным способом жить долго.
>
> *Даниэль Франсуа Эсприт Обер*

> Большинство людей смотрит на старость как на погоду, о которой можно говорить, но ничего нельзя сделать.
>
> *Н. Шок*, американский геронтолог

Известно, что сельские жители живут в среднем на пять лет дольше городских (Джонс, 1959).

11.3. Досуг и занятость

Важным фактором улучшения самочувствия и продления жизни является двигательная и интеллектуальная активность человека. В этом отношении нельзя сказать, что в нашем обществе все обстоит благополучно. По данным Л. В. Бороздиной и О. И. Молчановой (2004), пожилые люди отдают предпочтение пассивным формам проведения досуга: чтению, просмотру кино и телепередач, слушанию радио, посещению различных лекций. Активные формы проведения досуга упоминаются значительно реже (14% мужчин и 26% женщин). Женщины в качестве активных форм называют шитье, вязание, разведение цветов, прогулки, отдельные виды туризма, художественное творчество (живопись, музыка, поэзия). Мужчины отдают предпочтение чтению лекций, проведению бесед, спорту.

Л. Преснякова (2005) поинтересовалась, чем россияне хотели бы заниматься чаще. Люди в возрасте от 55 до 59 лет хотят в первую очередь ездить в путешествия и ходить в лес, на рыбалку (по 21%), отдыхать, спать (16%) и заниматься с детьми, внуками (15%). А вот у респондентов более старшего возраста на первый план выходят иные приоритеты — они хотели бы больше времени уделять своему здоровью (24% в группе от 60 до 70 лет и 26% в группе старше 70 лет), отдыхать и спать (14 и 15% соответственно), путешествовать и работать на даче (14 и 13% в группе 60–69 лет). Люди старше 70 лет чаще прочих говорят, что уже ничем из перечисленного заниматься бы не хотели (12%).

А чем пожилые россияне занимают свое время в действительности?

По данным Л. Пресняковой, с годами они чаще смотрят телевизор (этот показатель снижается лишь после 70 лет, вероятно, в связи с ухудшением у многих зрения). Начиная с 55 лет увеличивается число занимающихся домашним хозяйством (у мужчин — после 60 лет, т. е. с момента наступления пенсионного возраста). До 60 лет люди еще сравнительно активно работают на приусадебном участке, на даче, а также ходят в лес и ездят на рыбалку, а вот после 60 лет интенсивность

этих занятий сокращается. Опрошенные возрастной группы от 55 до 60 лет довольно часто уделяют время воспитанию подрастающего поколения, но после 60 лет этот показатель снижается. В группе старше 70 лет на третьем месте после домашнего хозяйства и просмотра телепередач стоят сон и отдых. Чтение (книг и журналов) в старости не особенно популярно — чуть чаще прочих читают книги лишь представители возрастной группы 55–59 лет, а журналы — люди 60–70 лет. В самой старшей возрастной группе (от 70 лет) респонденты чаще, чем прочие, ходят в церковь, причем в основном это делают женщины.

А чем респонденты старшего возраста занимаются реже? По мере старения, сообщает Л. Преснякова, происходит постепенное уменьшение социальной активности: люди меньше встречаются с друзьями, ходят в гости, за покупками (в непродовольственные магазины), разговаривают по телефону, посещают кинотеатры, ездят в путешествия. Старики реже слушают музыку, реже занимаются каким-то любимым делом. Даже гулять респонденты старшего возраста ходят не так часто, как можно было бы ожидать, хотя в возрасте от 60 лет респонденты могут позволить себе прогулки чуть чаще, чем люди от 55 до 60 лет.

Структура постоянных занятий для лиц старше 55 лет во многом определяется типом населенного пункта, где проживает респондент. Например, у москвичей в этом возрасте образ жизни наиболее разнообразен: они не только хлопочут по дому, смотрят телевизор, отдыхают и спят, но чаще прочих разговаривают по телефону, читают книги и газеты, слушают музыку, посещают церковь, ходят за покупками в непродовольственные магазины и занимаются любимым делом. Зато они реже трудятся на дачах. Жители других мегаполисов больше занимаются своим здоровьем, чаще ходят в лес и на рыбалку, но реже отдыхают и меньше уделяют внимания воспитанию подрастающего поколения. В крупных городах чаще, чем где-либо, читают прессу и книги, ходят в гости, общаются по телефону. В малых городах чаще проводят время на приусадебных участках, в общении с детьми и внуками, а основные занятия в селах — это бытовые хлопоты (домашнее хозяйство и работа на участке).

В целом же, заключает Л. Преснякова, отчетливо выявляются две группы стариков — «деятельная» (от 55 до 60 лет) и «пассивная» (от 60 лет). Для первой характерно стремление к большим физическим и интеллектуальным нагрузкам, большая потребность в активном отдыхе (которая, похоже, не удовлетворена в их сегодняшней жизни), для второй — снижение активности практически во всех сферах, кроме поддержания домашнего хозяйства и заботы о собственном здоровье, уменьшение потребностей.

Шарлота Бюлер (и не только она) полагает, что пенсионный и вообще стариковский возраст ассоциируется со сплошным досугом, отдыхом и развлечениями. «Золотой возраст»! Это создает определенное отношение к старикам. Однако при разумно организованном режиме, внимательном, вдумчивом и спокойном отношении к собственному здоровью, психологической уравновешенности старость может быть не менее привлекательна, чем другие периоды жизни. Писатель Юрий Нагибин в повести, написанной на склоне лет, назвал старость важной, тонкой, нежной, прекрасной порой жизни. И добавил: и грустной. Что же касается досуга, то зачастую его отождествляют с «ничегонеделанием». В. Генри, психолог из Чикагского

университета, сделал специальный доклад на заседании Американского психологического общества, посвященный проблемам занятости и незанятости старых людей. Отсутствие занятий у людей, вышедших на пенсию, по мнению докладчика, самым непосредственным образом связано с их разобществлением и отрывом от общества. Генри говорит, что часто ошибочно предполагают, будто благополучие и перспективы старых людей обусловлены досугом, в котором они крайне нуждаются. А под досугом подразумевают свободу от занятий или обязанностей.

Незанятость, считает Генри, появляется у старых людей в результате уменьшения жизненной активности и энергии. Незанятость рассматривается как совокупный процесс, психосоциальное явление, которое объясняется как психологией данного индивидуума, так и воздействием на него общества, выключающего его из социальной жизни.

В. Д. Альперович, 1998.

Конечно, нельзя не учитывать, что многие старики (в основном женщины) проявляют большую активность в воспитании своих внуков, получая не только эмоциональный заряд, но и физическую нагрузку.

Исследования показывают, что общение с природой, домашними животными, уход за комнатными растениями, садом и огородом существенно снижают уровень напряженности, компенсируют недостаток общения пожилого человека. У людей, много времени проводящих на природе, менее выражен страх одиночества, ниже уровень агрессии и практически не наблюдается депрессивное состояние.

Всерьез задуматься о творчестве и долголетии и о связи между ними меня заставил пример двух людей...

Я расскажу вам о моем знакомстве с Пабло Казальсом.[1] Впервые я встретился с ним в его доме в Пуэрто-Рико за несколько недель до его 90-летия. Меня поразил его режим дня. Около 8 часов утра его очаровательная молодая жена Марта помогала ему одеться — из-за старческой немощи он не мог сделать это сам. Судя по тому, с каким трудом он передвигался и каких мучений ему стоило поднять руки, я понял: он страдает ревматоидным артритом. Затрудненное дыхание выдавало эмфизему. Марта ввела его в гостиную под руки. Сгорбленная спина, поникшая голова, шаркающие ноги… Однако прежде, чем начать завтрак, дон Пабло направился к пианино — как я потом узнал, это был ежедневный ритуал. Он с трудом уселся, с явным усилием поднял опухшие, со скрюченными артритом пальцами руки над клавиатурой.

Я был совершенно не готов к чуду, которое совершилось у меня на глазах. Пальцы медленно раскрылись, потянулись к клавишам, как бутоны цветов к солнцу. Спина выпрямилась. Казалось, что дыхание его стало легким и свободным. Раздались первые такты «Хорошо темперированного клавира» Иоганна Себастьяна Баха. Играл Пабло Казальс с большим чувством и строгой сдержанностью. Я совсем забыл, что до того, как дон Пабло посвятил себя виолончели, он профессионально овладел несколькими музыкальными инструментами. Он напевал во время игры, а потом сказал, что Бах говорит с ним здесь, — и положил руку на сердце.

[1] Пабло Казальс (1876–1973) — испанский виолончелист, педагог, дирижер, композитор и музыкально-общественный деятель. Как музыкант выступал в течение 75 лет.

Затем он исполнил концерт Брамса — пальцы его, теперь сильные и гибкие, скользили по клавиатуре с поражающей быстротой. Весь он, казалось, слился с музыкой; его тело больше не производило впечатления закостеневшего и скрюченного, оно было гибким, изящным, не осталось и следа от скованности, характерной для артритных больных. Кончив играть, дон Пабло встал — прямой и стройный; казалось, что он даже стал выше ростом. Он легко подошел к столу, уже без всякого намека на шарканье, с удовольствием позавтракал, оживленно разговаривая; после еды сам пошел прогуляться на берег.

Приблизительно через час Казальс вернулся и сел работать: разбирал корреспонденцию до второго завтрака, затем вздремнул. Когда он встал, повторилась утренняя картина: сгорбленная спина, скрюченные руки, шаркающие ноги.

Н. Казинс, 1996.

Не менее значимое воздействие оказывает и увлечение искусством. Пожилые люди, которые часто ходят в театр, консерваторию, посещают музеи и выставочные залы, психически намного устойчивее и в меньшей степени подвержены депрессиям, чем их сверстники, которые равнодушны к искусству.

Однако пожилые люди не должны чрезмерно увлекаться просмотром мрачных кинофильмов, чтением мрачных романов. Для сохранения здоровья и бодрости куда полезнее смотреть комедии, слушать анекдоты, выступления юмористов и общаться с веселыми собеседниками. Превосходство продолжительности женской жизни над мужской объясняют не только тем, что они чаще плачут, но и тем, что они чаще, чем мужчины, смеются. Великий французский писатель Стендаль оставил чудесное наставление: «Смех убивает старость».

Попытки увеличения продолжительности жизни

Существует несколько возможных стратегий, за счет которых исследователи надеются уменьшить скорость старения и увеличить продолжительность жизни. Например, продолжительность жизни увеличивается до 50% в результате ограничения калорий в диете, которая в общем остается здоровой у многих животных, включая некоторых млекопитающих (грызунов). Хотя влияние этого фактора на продолжительность жизни человека и других приматов пока еще не обнаружено, известных данных все еще недостаточно и исследования продолжаются. Другие рассчитывают на омоложение тканей с помощью стволовых клеток, замену органов (искусственными органами или органами, выращенными для этой цели, например, с помощью клонирования) или химическими и другими методами (антиоксиданты, гормональная терапия), которые бы оказывали влияние на молекулярный ремонт клеток организма. Тем не менее на данный момент значительный успех все еще не достигнут и неизвестно, когда, через годы или десятилетия, произойдет значительный прогресс в этой отрасли.

В. Д. Альперович, 1998.

Чтобы сохранить бодрость и радостное ощущение жизни, надо все время конструировать значимые и долговременные перспективы. Они настраивают на долгую, полноценную жизнь. Строительство дома, посадка сада, воспитание внуков, творчество — все это связано с восприятием перспективы, а значит, с душевной молодостью.

11.4. Семейное положение и наличие друзей

И. И. Мечников на основе собственных наблюдений отмечал, что «долговечность часто обнаруживается у супругов, не имеющих ничего общего, кроме образа жизни».

Продолжительность жизни женатых мужчин больше, чем холостых, а у холостых выше, чем у вдовцов. Смертность женатых мужчин от болезней сердца, онкозаболеваний в 2 раза ниже, чем у разведенных, и, что самое удивительное, в 4 раза ниже, чем от дорожных катастроф. Суицид более чем в 4 раза популярнее у разведенных, чем у женатых.

Большую роль не только для комфортного существования, но и для продления жизни играет такой фактор, как наличие друзей. Джайлз с соавторами (Giles et al., 2005) наблюдали в течение 10 лет за группой из 1500 престарелых и выявили, что те, у кого в начале исследования было пять и более друзей, умирали с меньшей вероятностью в течение периода наблюдения, чем те, у кого их не было.

На Кавказе долгожительство существует как нормальное явление. П. Гарб в книге «Долгожители», основываясь на данных Г. В. Старовойтовой об абхазцах и своих исследованиях, обращает внимание на следующее:

- это люди с особым чувством юмора, стремлением всегда быть в окружении других людей;
- старые люди, в том числе старше 90 лет, ежедневно беседуют с родственниками и ближайшими соседями, по крайней мере раз в неделю встречаются со своими друзьями. Цель большей части бесед молодежи и людей среднего возраста со стариками — получить совет по важным вопросам современной жизни;
- старики в Абхазии пользуются большим уважением, что укрепляет в них столь ярко выраженное чувство собственного достоинства;
- у них выражено стремление быть здоровыми, отсутствует привычка жаловаться на болезни, отсутствует интерес к болезням;
- у стариков Абхазии нет признаков депрессии, часто являющейся причиной старческого маразма;
- имеется многообразие интересов, желание жить полной жизнью;
- долгожители склонны воспринимать все, что происходит в их жизни, результатом их собственных действий, а не каких-то внешних сил.

Почти не обсуждаемым и тем более не изучаемым вопросом являются браки пожилых людей преклонного возраста, и особенно мужчин, со значительно более молодыми женщинами. К этим бракам общественное мнение и родственники относятся отрицательно, полагая, что старикам заводить новую семью не под силу, а молодые женщины соглашаются на такой брак лишь из-за материальной выгоды или чтобы погреться в лучах славы своего знаменитого избранника. При этом обходят стороной тот факт, что и люди старческого возраста склонны влюбляться (вспомним пушкинские строки: «Любви все возрасты покорны, ее порывы благотворны...»). Гете, будучи стариком, влюбился в 18-летнюю девушку.

Брак с молодыми женщинами оказывает стимулирующее влияние на жизнь пожилых мужчин. Шекспир отразил их состояние в 22-м сонете:

Лгут зеркала, — какой же я старик!
Я молодость твою делю с тобою.
Но если дни избороздят твой лик,
Я буду знать, что побежден судьбою.

Как в зеркало, глядясь в твои черты,
Я самому себе кажусь моложе.
Мне молодое сердце даришь ты,
И я тебе свое вручаю тоже.

Старайся же себя оберегать —
Не для себя: хранишь ты сердце друга.
А я готов, как любящая мать,
Беречь твое от горя и недуга.

Одна судьба у наших двух сердец:
Замрет мое — и твоему конец![1]

Известно, что такие браки бывают не менее полноценными, чем браки между более молодыми людьми. В них рождаются дети, создается полноценная семья (например, у академика А. И. Берга родился ребенок, когда ученому было 70 лет; при повторном браке родился ребенок у известного артиста О. Табакова, которому тоже было уже под семьдесят, и т. д.). А появление детей — это новый стимул к жизни.

Для одиноких пожилых людей за неимением близких друзей полезным оказывается иметь домашних животных. Психиатр М. Маккаллох, первым изучивший влияние животных на психику человека, в результате анкетирования пришел к выводу, что домашние животные делают человека спокойнее, а некоторым людям, перенесшим серьезные душевные потрясения, таких «четвероногих лекарей» просто необходимо назначать.

11.5. Творчество и продолжительность жизни

Имеются данные, что некоторые группы творческих работников имеют продолжительность жизни, почти на 10 лет большую, чем среднестатистическая. Действительно, Сенека прожил 70 лет, Дарвин — 73, Пастер — 74, Пифагор — 76, Фарадей — 77, Галилей — 79, Гарвей — 80, Сен-Симон — 80, Шеллинг — 80, Платон — 81, Кант — 81, Эдисон — 82, Л. Толстой — 82, Гете — 82, Ньютон — 84, Спенсер — 85, Смайлс — 90. Бытует даже мнение, что творческий интеллектуальный труд способствует долголетию (Л. А. Рудкевич, 1993).

Творческие личности, дожившие до глубокой старости

Горгий (ок. 483–375 г.. до нашей эры), древнегреческий ритор, софист — 108 лет.

Шевроль Мишель Эжен (1786–1889), французский химик — 102 года.

[1] Перевод С. Я. Маршака.

Аббот Чарльз Грили (1871–1973), американский астрофизик — 101 год.

Гарсия Мануэль Патрисио (1805–1906), испанский певец и педагог — 101 год.

Людкевич Станислав Филиппович (1879–1979), украинский композитор — 100 лет.

Дружинин Николай Михайлович (1886–1986), советский историк — 100 лет.

Фонтенель Бернар Ле Бовье де (1657–1757), французский философ — 99 лет.

Менендес Пидаль Рамон (1869–1968),испанский филолог и историк — 99 лет.

Галле Иоганн Готфрид (1812–1910), немецкий астроном — 98 лет.

Шагал Марк (1887–1985), французский живописец — 97 лет.

Яблочкина Александра Александровна (1866–1964), советская актриса — 97 лет.

Коненков Сергей Тимофеевич (1874–1971), советский скульптор — 97 лет.

Рассел Бертран (1872–1970), английский философ — 97 лет.

Рубинштейн Артур (1886–1982), польско-американский пианист — 96 лет.

Флеминг Джон Амброз (1849–1945), английский физик — 95 лет.

Сперанский Георгий Нестерович (1673–1969), советский педиатр — 95 лет.

Страдивари Антонио (1643–1737), итальянский скрипичный мастер — 94 года.

Шоу Джордж Бернард (1856–1950), английский писатель — 94 года.

Петипа Мариус (1818–1910) , французский балетмейстер и педагог — 92 года.

Пикассо Пабло (1881–1973), испанский художник — 92 года.

Бенуа Александр Николаевич (1870–1960), русский живописец — 90 лет.

При этом творческие люди не просто долго живут, многие из них долго творят, создавая шедевры. Б. Ливехуд приводит примеры людей, которые уже в старости осознали, что «жизнь только начинается». По преданию, известный японский художник Хокусаи сказал, что все, созданное им до 73 лет, ничего не стоит и что его художественная карьера началась только после этого. Тициан написал свои самые захватывающие картины в возрасте почти 100 лет. Верди, Сибелиус и другие работали до 80 лет.

Тициан создал свои лучшие произведения после 80 лет, а «Битву при Леранто» написал, когда ему было 98 лет. Микеланджело завершал свою скульптурную композицию в храме Святого Петра в Риме на девятом десятке жизни. Великий естествоиспытатель Гумбольт до 90 лет работал над своим трудом «Космос»; Гете создал вторую часть бессмертного «Фауста» в 80 лет, в этом же возрасте Верди написал «Фальстафа». В 71 год Галилео Галилей открыл вращение Земли вокруг Солнца. Книга «Происхождение человека и половой отбор» была написана Дарвиным, когда ему было за 60 лет. После 70 лет успешно работали художники К. Моне (до 86 лет), О. Ренуар (до 78 лет), Эль Греко (до 73 лет); ученые П. Ламарк, М. Эйлер, К. Лаплас, Г. Галилей, И. Кант, И. П. Павлов; писатели С. Вольтер, В. Гюго, Б. Шоу. Л. Н. Толстой написал в 71 год «Воскресение», в 72 — «Живой труп», в 76 — «Хаджи Мурат». Это доказывает, что и люди старческого возраста способны создавать великие творения. Однако это не дает основание делать вывод, что чем талантливее человек, тем дольше он живет. Это утверждение весьма спорно. Достаточно обратиться к списку творческих гениев, рано ушедших из жизни.

Да и связь длительности жизни с занятиями творческой деятельностью может быть лишь кажущейся. Дело в том, что имеется ряд исследований, в которых показано, что спад IQ наблюдается за несколько лет до смерти *безотносительно к хронологическому возрасту* (Rascin, 1936; Kleemeier, 1962; Butler, 1967). А это наводит на мысль, что творческое долголетие запрограммировано генетически и, равно как продолжительность жизни творческого человека, — сторона общего фактора. Следовательно, человек долго живет не потому, что он занимается творчеством, а его творческая активность и продуктивность долго сохраняются, потому что он запрограммирован на долгую жизнь. Правда, американский геронтолог Б. Берковиц (Berkowitz, 1965) отмечает, что у лиц с высоким уровнем интеллекта спад IQ в годы, предшествующие смерти, не наблюдается. Как бы то ни было, бесспорных доказательств, что творческая деятельность продлевает жизнь, нет. Можно говорить лишь о том, что она замедляет старение некоторых психических функций.

Одним из любопытных феноменов старости являются неожиданные вспышки творческих способностей.

Французский демограф А. Сови приводит интересные сведения относительно влияния профессии на продолжительность жизни на основании проведенного им в 1955 г. исследования. Наиболее короткая продолжительность жизни зарегистрирована у разнорабочих низкой квалификации — 53 года, у рабочих — 61–63 года, у конторских служащих — 67–68 лет, у преподавателей учебных заведений — 73 года.

Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. 2003. С. 577.

11.6. Участие в образовательных программах для пожилых людей

Зарубежными психологами выявлена связь между уровнем образованности, степенью вовлеченности в образовательный процесс и продолжительностью жизни. Показано, что обновление знаний в пожилом возрасте способствует положительным изменениям в образе жизни, отношении к заболеваниям и утрате некоторых функций. В процессе обучения вырабатывается новая система ценностей — более прагматическая и ориентированная на взаимодействие с другими поколениями.

В связи с этим за рубежом, а теперь и в нашей стране (Л. Б. Духновская, О. В. Эрлих, 2007), все большее распространение получает участие пожилых людей в различных специально созданных для них образовательных программах в рамках относительно нового направления в педагогике — *герагогике*.[1] Например, в США в 80-х гг. прошлого века. 9% мужчин, вышедших на пенсию, занимались дополнительным образованием (McGoldrick, 1982). Расширяются и исследования в этом направлении (А. В. Даринский, 1995; Н. В. Гарашкина, 2004; Henrich, 1982).

[1] Здесь надо вспомнить созданные в советское время школы для рабочей молодежи (в которых училась не только молодежь, но и люди средней взрослости) и Научно-исследовательский институт обучения взрослых, в работе которого большое участие принимали психологи ЛГУ под руководством Б. Г. Ананьева.

Накануне казни Сократ брал урок игры на флейте. Недоумевавшему — зачем? — он ответил: а когда же еще я успею этому выучиться?

«Young old», «молодые старики», — парадоксальное словосочетание. Такую категорию ввели несколько лет назад западные маркетологи. Их алчный взор, постоянно ищущий новые рынки, приметил людей, сочетающих замечательные характеристики: уже есть деньги и еще есть силы. Это не «пенсионеры вообще» с их скромными сбережениями. Это наиболее молодые либо наиболее сохранившиеся из пенсионеров. Кроме того, это люди, что-то понявшие в жизни, решившие, что накопленные за всю жизнь ресурсы — деньги, силы — надо тратить. Жизнь для них интересна — тем самым и они интересны компаниям, которые продают им товары и услуги, помогая почувствовать и пережить то, что не довелось в предшествовавшие годы.

А. Левинсон, 2005.

Экспериментальные исследования показывают, что хотя пожилые люди обучаются заметно медленнее, чем молодые, обычно они в целом способны усваивать новый материал и могут запоминать новую информацию так же, как и молодые. Тем не менее различия в обучении увеличиваются со сложностью преподаваемого материала.

В настоящее время во всем мире имеется огромное количество университетов, школ и других учебных заведений, в которых учатся десятки тысяч пожилых людей. Многие пожилые люди заканчивают вузы и получают дипломы по той или иной специальности. Это помогает им расширить свой кругозор, находить выходы из различных жизненных ситуаций, обрести адекватное понимание себя, полноценно заполнить свободное время, наконец, расширить свой круг общения за счет новых знакомых.

В заключение важно отметить, что отрицательное отношение к себе является важным фактором не только психического, но и физического старения человека.

11.7. Почему женщины живут дольше, чем мужчины

Несмотря на то что мальчиков рождается больше, чем девочек, примерно к 20–24 годам численность мужчин и женщин выравнивается, а в более зрелом возрасте наблюдается «женский перевес», все более усиливающийся с годами. У 25–29-летних мужчин коэффициент смертности уже в 2,5 раза выше, чем у женщин. Но пик смертности мужского населения приходится на возраст 40–50 лет. В среднем женщины в нашей стране живут дольше мужчин на 10 лет.

Только в шести из 75 стран, по которым в 1960-х гг. имелись сведения, средняя продолжительность жизни мужчин была выше, чем у женщин. Это пять азиатских стран: Индия, Пакистан, Камбоджа, Цейлон, Китай, и одна африканская — Верхняя Вольта. Так, в Китае мужчин было больше, чем женщин, на 21 млн, в Индии — на 18 млн, в Пакистане — почти на 5 млн. В остальных странах продолжительность жизни женщин превышает таковую мужчин.

Долго ли живут пенсионеры? Ответ на этот вопрос дает показатель ожидаемой продолжительности жизни в старших возрастах. Рассчитывают его с учетом динамики

возрастных коэффициентов смертности, вычисляемых как число умерших на 1 тыс. человек мужского или женского населения определенной возрастной группы.

В России в последние десятилетия этот показатель для старших возрастных групп не уменьшался — наоборот, с 1989 по 2001 г. коэффициент смертности в группе 60–64-летних увеличился с 32,6 до 47,0 для мужчин и с 13,2 до 16,5 для женщин. Особенно выпукло наше отставание от развитых стран Европы проявляется в сравнении российских демографических данных со шведскими. Так, коэффициент смертности российских мужчин в возрасте 60–64 лет за 2000 г. соответствует аналогичному показателю для Швеции за 1835 г., а коэффициент смертности мужчин 70–74 лет — для Швеции за 1865 г.; у нас коэффициент смертности женщин в возрасте 60–64 лет такой же, как в Швеции в 1945 г., а женщин возрастной группы 70–74 лет — как в 1950 г.

О крайне неблагоприятной ситуации с мужской смертностью в России свидетельствуют и следующие расчеты: в 2000 г. из 100 доживших до 20 лет мужчин лишь 55 дожили до 60 лет и всего 45 — до 65 лет. Для сравнения: в Швеции уже в 1933–1937 гг. из 100 доживших до 20 лет мужчин 78 доживали до 60 лет и 70 — до 65 лет.

Г. Л. Сафарова, 2005.

Старческого возраста (особенно 80 лет и больше) чаще достигают женщины. Если мужчин и женщин 45-летнего возраста примерно одинаковое количество, то после этого возраста смертность мужчин растет быстрее, и к 70 годам на 6 женщин приходится 5 мужчин, а к 80 годам это соотношение составляет уже 4 : 1. Наиболее часто эти различия объясняют тем, что мужчины ведут более активный образ жизни, чем женщины. Однако сравнение тех и других с одинаковым уровнем активности все равно обнаруживает разницу в их продолжительности жизни. Очевидно, за этим кроются и биологические причины (различия на хромосомном уровне), так как то же различие наблюдается и у животных (Shok, 1977). Эта разница наиболее заметна в развитых странах, где в 1975 г. в возрастной категории от 60 до 70 лет на каждые 100 женщин приходилось 74 мужчины. Еще большим был разрыв в группе старше 80 лет, где на 100 женщин приходилось лишь 48 мужчин. До 100-летнего возраста доживает в 5 раз больше женщин, чем мужчин (McLoughlin et al., 1988).

Старый анекдот

— Почему женщины живут дольше, чем мужчины?

— Потому что у них нет жен.

В России в 2002 г. в группе от 60 лет и старше на 1 тыс. женщин приходилось 529 мужчин. Для сравнения: в Западной Европе в 2000 г. для возрастов старше 60 лет на 1 тыс. женщин приходилось 720 мужчин.

По поводу причин того, что женщины живут дольше, мнения ученых расходятся. Большинство зарубежных ученых считают, что имеют значение главным образом генетические факторы. Другие (в основном отечественные ученые) полагают, что причиной меньшего долголетия мужчин является уже не биология, а социальные факторы, например войны.

В отличие от Европы в ряде стран Азии и Африки продолжительность жизни женщин не намного отличается от продолжительности жизни мужчин. Это в первую очередь связано с высокой смертностью женщин от осложнений беременности и во время родов, плохо сделанных абортов и обрезаний половых органов. Социально-культурные и экономические условия также могут быть причинами высокой смертности женщин (Година, 2000).

Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. 2003. С. 233.

Причин, почему женщины живут дольше мужчин, несколько. Причину большей смертности лиц мужского пола исследователи видят в большей биологической жизнестойкости женского организма, выработанной на протяжении сотен тысячелетий. Действительно, продолжительность жизни самцов самых различных видов, классов и даже типов животных (млекопитающие, птицы, земноводные, рыбы, насекомые) меньше, чем у самок. Считается, что гетерогаметные особи (XY) имеют несколько сниженную жизнеспособность в сравнении с гомогаметными (XX).

Демографическая особенность России — значительное превышение численности женщин над численностью мужчин, причем такая диспропорциональность наиболее показательна для старшей когорты страны.

Из 148 млн населения женщин — 79 млн, или 53% общей численности. Но среди самих женщин все меньше молодых и все больше пожилых и старых. Так, старше трудоспособного возраста — 28%, а младше — 21%. В этом соотношении мы усматриваем одну из причин сокращения рождаемости, а вместе с тем и численности населения, и отсюда можно прогнозировать еще большее уменьшение этих величин в будущем времени.

Сообщество пенсионеров на три четверти состоит из пенсионерок. Ко времени выхода женщин на пенсию (55 лет) на 1 тыс. мужчин того же возраста приходится 1252 женщины, а ко времени выхода на пенсию мужчин (60 лет) это соотношение увеличивается до 1393. Но самая тягостная картина среди тех, кому 70 и более лет, где соотношение мужчин и женщин 1 к 3. Наличие вдов среди тех, кому за 70, объяснимо военными потерями, тогда как повышенная смертность 50–60-летних мужчин в основном связана с неправильным образом жизни. Вдов среди женщин старше 60 лет вдвое больше, чем замужних. А из десяти женщин 70 лет и старше — семь вдов и одна вообще никогда не была замужем <...> Среди 70-летних и старше женщин больше всего бездетных: 134 на 1000 <...>

Итак, если попытаться дать обобщенный портрет российского пожилого человека, то чаще всего это женщина в возрасте за 60 лет, с небольшой пенсией, вдова.

В. Д. Альперович, 1998.

В. М. Аллахвердов (1993) объясняет разную продолжительность жизни мужчин и женщин их предпочтительной ориентацией на разные критерии эффективности (мужчин — на прагматический, а женщин — на когерентный, связанный с согласованностью).

Следует учитывать, что охране здоровья мужчин по сравнению с женщинами общество уделяет меньше внимания. Да и сами мужчины меньше его берегут: среди них больше курящих, пьющих. Имеют значение и нервные перегрузки, со-

путствующие руководящей работе (а большинство руководителей — мужчины), и то, что травматизм выше у лиц мужского пола по сравнению с женским. Служба мужчин в армии, их работа, связанная с техникой и в травмоопасных условиях, занятия спортивными единоборствами и играми приводят к большему травматизму представителей «сильного» пола. В среднем от несчастных случаев ежегодно погибает в 2 раза больше мужчин, чем женщин.

Процент самоубийств среди мужчин, по американским данным, равномерно растет с возрастом, достигая максимума после 80 лет (Manton et al., 1987; Riley, Waring, 1976). Среди одиноких стариков больше самоубийств, чем среди женщин такого же возраста (Witkin et al., 1954). В целом женщины совершают самоубийства в 3–4 раза реже, чем мужчины. Большее число самоубийц среди мужчин и более жестокие средства самоубийства объясняют традиционной агрессивностью мужчин. Женщины предпочитают менее жестокие средства самоубийства (яд, газ, снотворные). Попытка самоубийства кончается у женщин неудачей, по разным источникам, в 4–12 раз чаще, чем у мужчин. Это связано с тем, что женщины используют попытку самоубийства как крайнее средство воздействия на окружающих. Правда, в последние годы распространенность женских завершенных суицидов растет быстрее, чем мужских. Точные причины этого неизвестны, но вероятно, что они связаны с социокультурными переменами в ролевом поведении женщин (Р. Карсон, 2004).

> Поскольку депрессия чаще поражает женщин, не стоит удивляться, что женщины пытаются совершить самоубийство приблизительно втрое чаще, чем мужчины, но попытки мужчин чаще приводят к смерти. Такая разница обусловлена в основном тем, что мужчины чаще используют для этого огнестрельное оружие, а женщины склонны пользоваться менее смертоносными средствами, например снотворным (Berman, Jobes, 1991).
>
> *Р. Герриг*, *Ф. Зимбардо*, 2004. С. 768–769.

Однако более высокая смертность представителей мужского пола не наносит ущерба численности популяции, поскольку последняя лимитируется в первую очередь числом представителей женского пола и их репродуктивной способностью.

ГЛАВА 12

Социально-психологические аспекты старости

В отношении социально-психологического статуса пожилых существует, с моей точки зрения, много неверных представлений в массовом сознании. Так, считается, что роль пожилого человека — очень неясная и в обществе отсутствуют соответствующие ролевые ожидания. Когда человек стареет, общество и семья как общественная единица не предъявляют к нему никаких требований, отвергают его, тем самым лишая определенной роли, что деморализует пожилых. Ведь повседневная рутинная жизнь пожилых не является исполнением какой-либо роли. Полагают, что пожилой возраст — такая стадия в жизненном цикле, где происходят только систематические социальные потери и отсутствуют приобретения. Утверждают, что главные жизненные задачи выполнены, ответственность уменьшается, что ясно показывает пожилому человеку понижение участия в социальной жизни и увеличение его маргинальности.

Все это действительно может иметь место, но может ли это относиться к большинству пожилых людей? Разве многие пожилые люди не продолжают выполнять свои социальные роли, будучи педагогами, врачами, деятелями науки, искусства и спорта? Разве творческие люди пожилого возраста не создают новые произведения, не делают открытия? Разве пожилые не участвуют в общественных организациях ветеранов и не занимаются патриотическим воспитанием молодежи? И разве выполнение роли бабушек и дедушек не противоречит этим имплицитным представлениям? Во многом такие представления о пожилых в массовом сознании являются следствием возрастной сегрегации, взгляде на пожилых как на «отработанный материал». Эти представления явно не адекватны реальности. Например, Б. А. Еремеев выявил, что мужчины высокой квалификации предпенсионного (56–59 лет) и пенсионного возраста (старше 60 лет) дают, работая на станках, выработку в среднем 147%, женщины того же возраста — 108%. А молодые рабочие (17–20 лет) не достигают выработки больше 95% (цит. по: М. Д. Александрова, 1974). Бена с соавторами (1965) отмечают, что чем старше шоферы, тем меньше они совершают аварий. Юношеская опрометчивость и импульсивность заменяются у пожилых ответственностью и рассудительностью.

12.1. Пожилые люди и работа

Многие люди, вышедшие на пенсию, на самом деле продолжают работать (Stanger, 1979); очень многие говорят о том, что продолжили бы трудиться, если удалось бы найти подходящую работу (Gray, Morse, 1981; Hardy, 1991; Sheppard, 1981). В качестве иллюстрации приведу данные Е. Фрииза (Friis, 1966, цит. по: М. Д. Александрова, 1974) (табл. 12.1).

Таблица 12.1. Процентное соотношение мужчин, занятых на производстве, в возрасте 65 лет и старше

Возраст, лет	**США**	**Великобритания**	**Дания**
65–66	51	49	76
67–69	42	37	52
70–74	29	24	31
75–79	19	15	18
80	15	10	15

Для пожилых людей, которых еще нельзя назвать совсем старыми, работа, несомненно, возможна, и не только в той профессии, которой они занимались перед уходом на пенсию. Возможна смена профессиональной деятельности, требующей меньших физических и эмоциональных затрат (работа в сфере бытового обслуживания или вахтерами, сторожами и т. д.). Не случайно в нашей стране в 1959 г. 53% людей пенсионного возраста продолжали работать. За участие пенсионеров в производительном труде выступали многие ученые (З. Г. Френкель, 1949; В. С. Лукьянов, 1954, и др.).

Однако работа пожилых рассматривается обществом не как общий случай, а как отклонение. Периодически проводятся «чистки» учреждений от лиц пенсионного возраста. «Оправдано ли это?» — ставит вопрос М. Греллер (2003). Почему, несмотря на человеческие и финансовые издержки, так много людей покидает работу в возрасте, когда они еще способны трудиться, и выгодно ли это обществу? Рассмотрим основные положения работы М. Геллер (2003).

В продолжении работы прежде всего заинтересованы многие пожилые люди. Работа помогает ощущать осмысленность жизни. Существуют свидетельства, что если пожилые люди продолжают работать, это повышает оценку ими своего здоровья, интеллектуальных функций и удовлетворенности жизнью (APS, 1993; Schaie, 1993). Это предполагает, что работа сама по себе имеет смысл для человека. К удовлетворению, получаемому от работы самой по себе, добавляются вторичные выгоды. Работа задает образец привычной деятельности и в этом смысле является источником стабильности. Рабочее место и профессия создают основу для взаимодействий с другими людьми. Со временем между сослуживцами устанавливаются связи, которые сами по себе становятся источником смысла в жизни человека. Эти потенциально положительные последствия входят в число причин, по которым для человека желательно продолжать работу (Hardy, 1991). Основанием для продолжения работы является тот факт, что многие способности, связанные с работой, сохраняются в период от 55 до 70 лет (Eichar et al., 1990; Schaie, 1993).

Экономические выгоды работы тоже могут быть важными для пожилых людей. Многие из них, имея право выйти на пенсию, обнаруживают, что не могут себе этого позволить по финансовым основаниям. Они должны работать, чтобы поддерживать тот уровень жизни, к которому привыкли (Haber, 1993). Для самооценки некоторых людей может быть важен сам факт, что они зарабатывают деньги.

Но и *общество заинтересовано в работе пожилых людей*. Весь индустриальный мир переживает демографические изменения (Greller, Nee, 1989; Johnston, Packer, 1987; Torrey, Kingkade, 1990). Доля населения старше 55 лет увеличивается, а доля возрастной группы от 18 до 25 лет уменьшается. Таким образом, людей в возрасте, когда обычно уходят с работы, больше, чем начинающих трудовую жизнь. Имеющийся дефицит в индустриально развитых странах молодых рабочих рук частично можно восполнить за счет иммигрантов, но поначалу их навыки не позволяют им заменить большинство пожилых работников, прекращающих трудиться. Поэтому для сохранения высококвалифицированных кадров желательно замедлить уход пожилых работников (Greller, 1990).

Меняющийся демографический баланс влияет на способность страны субсидировать выплату пенсий, расходы на пенсии становятся чрезмерными по сравнению со способностью общества их платить. В результате ограничивается рост пенсий. Если поощрять пожилых людей дольше оставаться на работе, это будет выгодно правительству, которое в противном случае должно будет выплачивать им пенсии (в большинстве стран в отличие от России работающим людям пенсионного возраста пенсии не выплачиваются).

Существует много практических причин, по которым правительство, работодатели и сами люди должны хотеть продлить трудовую жизнь граждан. Однако существуют и обстоятельства, заставляющие работников прекращать трудиться.

Наиболее важным фактором, заставляющим людей уходить с работы, является социальное старение. Хотя не существует заговора против пожилых людей, однако общественные представления, политика организаций и научные взгляды образуют силу, оказывающую на людей давление в том направлении, чтобы они заканчивали свою карьеру в назначенный момент времени. Могущество этих сил ощущается человеком как напрямую, так и косвенно, передается через отношение окружающих, через практику работодателей.

Когда организации нанимают пожилых работников, им часто предлагают должности, не имеющие прямого отношения к основной работе, порой с неполным рабочим днем или сезонные (Jessup, Greenberg, 1989). Многие люди отказываются от возможности обучаться новой профессии, потому что считают, что не успеют окупить затраты (деньги или усилия) в оставшийся, предположительно ограниченный срок. Бывает, что пожилым работникам предлагают обучение на непривлекательных для них условиях или вовсе не предлагают его проходить. Поэтому они начинают готовиться к уходу с работы (Karp, 1987).

Большинство 55-летних работников рассматривают свою карьеру как завершающуюся во многом благодаря социальному определению их роли. Окружающие спрашивают пожилого работника, собирается ли он выходить на пенсию (Daatland, 1980; Hwalek, Freestone, Hoffman, 1989). В Соединенных Штатах таких людей начинают донимать работающие с пенсионерами продавцы собственности

и специалисты по финансовому планированию. Практика оплаты труда и продвижения по службе, ограничивающая возможности пожилых, также подталкивает их к выходу на пенсию.

В большинстве случаев причин принятия решения об уходе бывает много (Henretta, Chan, O'Rand, 1992): одни из них позитивны (например, желание выполнять новый круг обязанностей), другие связаны с возникающими возможностями (например, получение пенсии), третьи носят личный характер (такие, как собственное здоровье или здоровье супруга/супруги); существуют и негативные причины (взаимоотношения в трудовом коллективе, собственные возможности на работе). Организация, опираясь на социальные нормы, выдвигает целый ряд причин, по которым человек должен уйти. Этот ряд столь велик, что человек, как правило, может найти способ уйти с работы, «сохраняя лицо» (Doeringer, 1990).

12.2. Выход на пенсию

Выход пожилых людей на пенсию является одной из форм заботы государства о них. В средневековой Европе первый закон об ответственности государства перед пожилыми людьми был принят в Англии в 1601 г., а собственно пенсии были впервые введены в Германии в конце XIX в. канцлером Отто фон Бисмарком. Сегодня большинство государств имеют какую-либо форму программ социального обеспечения для граждан преклонного возраста.

В западной культуре существует несколько мифов о старости, которые все еще не потеряли свою силу, несмотря на ряд контрпримеров.

Первый миф сводится к тому, что старость начинается в 65 лет. При этом предполагается, что к этому возрасту ваша активная жизнь прекращается. И с этого момента начинается постепенное сползание к полной потере активности. Люди уходят на пенсию в 65 лет якобы потому, что они становятся слишком старыми, чтобы работать. На самом деле этот возраст выбран совершенно случайно. Изначально он был определен в качестве срока ухода на пенсию по политическим причинам. Германия первой в мире в 1889 г. создала государственную систему защиты социальных прав. Канцлер Бисмарк выбрал 70 лет как официальный возраст ухода на пенсию, а позднее бюрократический аппарат уменьшил его до 65. Средняя продолжительность жизни в Германии того времени составляла 45 лет. Следовательно, пенсионный возраст на 56% превышал среднюю продолжительность жизни. Если бы в настоящее время возраст ухода на пенсию выбирался по тем же критериям, то мы становились бы пенсионерами лишь в 117 лет.

Пенсионный возраст является остатком устаревшего линейного плана жизни, согласно которому вы учились, строили свою карьеру, затем выходили на пенсию и умирали. Изменившийся характер труда и тот факт, что мы стали жить дольше, делают этот план утратившим свое значение. Почему все свободное время должно скапливаться в конце жизни, а все обучение ближе к началу? Циклический, или более гибкий, план жизни имел бы больше смысла, если бы обучение, работа и досуг сопровождали вас по очереди всю вашу жизнь.

Никогда никто не доказывал, что пожилые люди менее способны продуктивно трудиться. Проводилось множество исследований тысяч различных работников, от рабочих средней квалификации до менеджеров, которые показали, что, за исключением незначительного снижения продуктивности на той работе, которая требует

значительных физических усилий, пожилые работники справляются со своей работой по крайней мере не хуже молодых. Утверждение о том, что наиболее творческая работа выполнялась людьми в возрасте до 50 лет, было связано с тем, что большинство людей не доживало до этого возраста.

Дж. О'Коннор, Я. Макдермот, 1996.

Выход на пенсию может рассматриваться как завершение одной деятельной фазы социальной жизни человека и начало другой, резко отличающейся от предыдущей. По своей значимости это может сравниться с такими событиями, как выбор профессии, вступление в брак и т. п. Как правило, на новой основе перестраивается поведение человека, формируются его отношения с окружающими людьми, переосмысливаются ценности, отношение к действительности и т. п. Человек «примеривается» к роли пенсионера, ее возможностям и ограничениям, оценивает ситуацию и на основе этого либо принимает, либо отвергает новую роль.

Выход на пенсию рассматривается как «выход на заслуженный отдых». Пожилой человек мечтает наконец-то «пожить для себя», удовлетворить те свои интересы, которые на протяжении прошлых лет оставались на втором плане из-за невозможности их реализовать под давлением мотивов, более насущных. Поэтому здесь возможен всплеск всевозможных хобби, открытие в себе новых способностей, удовлетворение «детских» желаний и мечтаний, «испытание себя» в тех формах деятельности, которые ранее казались «закрытыми». Личность на этапе взрослости получает возможность сделать привычную жизнь новой. Однако во многих случаях этот «отдых» оказывается далеко не радостным, а приводит к еще одному жизненному кризису, именуемому «психологическим банкротством, вызванным выходом на пенсию» (Stauder, 1955). Б. Г. Ананьев (1977) писал по этому поводу: «Внезапное блокирование всех потенциалов трудоспособности и одаренности человека с прекращением многолетнего труда не может не вызвать глубоких перестроек в структуре человека как субъекта деятельности, а потому и личности».

Люди, чья работа носит стрессовый характер или утомительна, счастливы, когда ее прекращают, а занятым очень интересной, приносящей удовольствие и хорошо оплачиваемой работой расставание с ней не приносит такой радости. Паркер (Parker, 1982) установил, что в Великобритании 31% пенсионеров ощущают нехватку своих товарищей по работе, 31% чувствует недостаток денег, 11% скучают по самой работе, а 10% не хватает ощущения, что они приносят кому-то пользу <...>

Многие люди выходят на пенсию из-за плохого состояние здоровья... Но верна ли обратная связь?

В некоторых лонгитюдных исследованиях выявлено очень слабое влияние, хотя среди занятых на тяжелых неквалифицированных работах, которые вызывают значительный стресс и утомление, наблюдается некоторый рост продолжительности жизни. У трудившихся на хороших местах, наоборот, отмечается небольшое ее уменьшение (Kasl, 1980). Однако недавно проведенный Россом и Мировски (Ross, Mirowsky, 1995) анализ показал, что прекращение работы (по любой причине) приводит к ухудшению здоровья в течение следующего года. Продолжительность жизни, по-видимому, зависит от того, когда человек прекращает работать: чем дольше трудится, тем дольше живет (Beehr, 1986). Сегодня это, возможно. уже не совсем так.

М. Аргайл, 2003. С. 128.

Переход в категорию пожилых людей (выход на пенсию) связан прежде всего с осознанием человеком того, что он вступает в последний этап своей жизни. Впереди неизбежное старение, болезни, полное или частичное ограничение жизнедеятельности. Осознание всего этого, размышления о неизбежности приближающейся смерти вызывают осложнения психологического плана, причем уровень этих осложнений зависит от субъективных качеств личности. Люди, воспитанные в нашем обществе, в большинстве своем трудоголики. Работа позволяет «заретушировать» очень большое количество жизненных неурядиц. Потеряв эту возможность, человек получает серьезную травму.

Выход на пенсию — это значимое событие не только для человека, но и для окружающих его лиц. Поэтому процесс адаптации к новому положению имеет две стороны: с одной стороны, человек приспосабливается к своему социальному окружению, с другой — окружение приспосабливается к новой социальной роли.

Позитивные стороны изменения жизненной ситуации проявляются в наличии большого количества свободного времени, возможности свободно заниматься любимым делом, посвящать себя развлечениям или хобби и др. Однако для многих пожилых людей это не является особой радостью. Выход на пенсию приводит к ряду негативных последствий: падает социальная значимость, страдают престиж, самооценка и самоуважение, растет социальная изоляция, ухудшается здоровье человека. Новые требования ему зачастую не под силу, он чувствует себя отсталым.

В теории освобождения от дел, или разобщения, У. Генри и Э. Камминга выход на пенсию рассматривается следующим образом. Разобщение состоит в разрыве между личностью и обществом, уменьшении ее энергии и ухудшении качества тех социальных связей, которые еще сохраняются между ней и обществом. Разобщение может проявляться как в ослаблении социальных контактов и специфическом отстранении более молодых поколений и общества в целом от пожилых людей, так и в выходе на пенсию и связанной с этим утратой социального статуса, уменьшением поступающей информации, которую обеспечивал этот статус, спаду коммуникабельности. В то же время разобщение проявляется в психологической сфере: изменяются мотивация, интересы, сужается их круг, сосредоточиваясь при этом на внутреннем мире личности.

Если внимательно присмотреться к ответам респондентов на вопрос о причинах их выхода на пенсию, то обнаруживается, что почти половина пенсионеров мотивируют отказ от работы возможностью переложить ответственность за свое материальное содержание на государство: «Ушел на заслуженный отдых по выслуге лет»; «Возраст — сколько еще работать?»; «Решила, что с меня хватит»; «Устал, наработался». Этот мотив служит проявлением не столько психологического ощущения старости, сколько патерналистской ориентации наших сограждан, достаточно широко распространенной среди всех возрастных групп (за исключением разве что молодежи) и среди представителей старшего поколения особенно. Мотивы, озвученные в ответах еще примерно четверти опрошенных, свидетельствуют о вынужденном, недобровольном отказе от продолжения работы после наступления пенсионного возраста: так, одни (13%) говорят о сложностях с трудоустройством (увольнение, сокращение штатов, ликвидация предприятия, невозможность получить новую работу и т. п.), другие (7%) — о семейных обстоятельствах, кто-то

(2%) — о слишком низкой оплате труда, а кто-то (2%) — о переезде, смене места жительства. Вполне допустимо, что эта группа респондентов как раз предпочла бы не менять своего трудового статуса — для них переход в группу пенсионеров еще не означает перехода в группу стариков.

Фактически единственным мотивом отказа от работы, представляющим прямой коррелят с психологическим и физиологическим ощущением старости, становятся жалобы на проблемы со здоровьем — их упоминают более трети сегодняшних пенсионеров (37%): «Руки и ноги болят, не могу работать», «По болезни и по возрасту», «В связи с получением инвалидности по здоровью». Таким образом, если в социальном плане достижение пенсионного возраста означает определенные перемены в статусе и материальном положении, то в психологическом — лишь часть российских пенсионеров может поставить знак равенства между выходом на пенсию и старостью.

Л. Преснякова, 2005.

Ю. М. Губачев отмечает, что «преждевременный физический и духовный покой — это изнуряющий ад», под воздействием которого старость становится ранней, ненужной, патогенной, социально обременительной, сами же старики становятся не только скучными, беспокойными людьми, но даже опасными как для самих себя, так и для других людей. Так что термин «пенсионная болезнь» не случаен.

Большинство авторов сходятся во мнении о том, что после ухода на пенсию каждому человеку требуется время для перестройки стиля жизни и сознания; эта деятельность зависит от индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств, что представляет собой процесс адаптации.

Р. С. Эшли выделяет шесть фаз пенсионного процесса.

Предпенсионная фаза. Перестройка сознания человека, находящегося на предпенсионном этапе жизни, начинается задолго до фактического оставления работы, хотя выход на пенсию видится еще в достаточно отдаленном будущем. При приближении срока выхода на пенсию многие люди становятся более тревожными, теряют веру в себя. По мнению Томпсона (Tompson, 1977), подготовка к выходу на пенсию состоит из трех элементов: постепенное уменьшение количества обязанностей, планирование деятельности на пенсии и организация жизни по выходе на пенсию.

Фаза «Медового месяца» (сразу после выхода на пенсию). Эйфория от вновь обретенной свободы.

Фаза разочарования, освобождение от иллюзий. Разочарование может быть вызвано несбыточными «предпенсионными» мечтами либо неадекватной подготовкой к пенсии.

Фаза переориентации. Это продуктивный период для разработки более реальной картины жизненных альтернатив.

Фаза стабильности. Осознание своих сильных и слабых сторон, понимание своих возможностей позволяют принять роль и статус пенсионера.

Завершающая фаза. Болезнь или индивидуальность затрудняют выполнение домашней работы и уход за собой. В некоторых случаях они делают невозможным выполнение повседневных обязанностей.

Эти фазы не связаны с определенным календарным возрастом и сменяются не в строго определенном порядке.

В. Д. Шапиро, анализируя положительные и отрицательные последствия ухода на пенсию, делает вывод об отсутствии таких пенсионеров, которые оценивают реальную ситуацию только как позитивную и негативную. Из негативных изменений наиболее часто указываются увеличение нагрузки по дому, чувство бесполезности и материального затруднения.

То, как человек чувствует себя после выхода на пенсию, зависит от того, хотел он прекратить работать или это была вынужденная мера под давлением ряда обстоятельств (достижение пенсионного возраста, приход более молодого и перспективного специалиста, плохое состояние здоровья) (Reitzes et al., 1996). Многое зависит от финансовой обеспеченности уходящего на пенсию человека (Bengston, Treas, 1980; Ward, 1984). Некоторые исследователи подчеркивают, что в каждом отдельном случае имеются свои индивидуальные особенности условий ухода на пенсию (Moen, 1996; Kim, Moem, 2002; Van Solinge, Henkens, 2005). Но даже при желании человека выйти на пенсию он встречается с рядом психологических проблем: нужно найти себе новое занятие, новый круг общения, наконец, адаптироваться к потере своего социального статуса, который у него был на работе. И это его состояние отличается от того, которое бывает у человека, потерявшего работу вследствие сокращения, особенно если человек является работоголиком. Безработные люди зрелого возраста имеют перспективу продолжения трудовой деятельности. У пенсионеров уход с работы означает прекращение одного жизненного этапа и переход к новому, незнакомому этапу «безделья». Они перестают осознавать себя востребованными и начинают испытывать оторванность от жизни общества, переживать свою ненужность государству и обществу.

По данным Л. Пресняковой (2005), прекращение работы влечет за собой для большинства пенсионеров (68%), по их же собственному признанию, существенное ухудшение материального положения (лишь 20% говорят, что оно не изменилось, и только 5% отмечают улучшения), причем в ответах на этот вопрос не наблюдается сколько-нибудь значимых различий, связанных с возрастом, типом населенного пункта и другими социально-демографическими показателями, — люди единодушны в том, что их материальное положение после выхода на пенсию стало хуже.

Пенсионеры в большинстве своем не могут делать накопления и тратят все деньги на текущие расходы (хотя в этом они не слишком отличаются от работающих россиян), так как у большинства пенсионеров (89%) нет дополнительных доходов (есть они лишь у 10%). Для таких людей это является стрессом, вследствие которого у них могут развиться психосоматические расстройства.

В некоторых районах США развита почти религиозная преданность людей работе. Многие люди посвящают работе столько времени и энергии, что их чувство собственной ценности и самооценка оказываются напрямую связанными с трудовыми достижениями. Многим из них свободное времяпрепровождение кажется поверхностным и лишенным смысла. В самом прямом смысле этого слова выход на пенсию для таких людей означает отступничество от их прежней жизни. Отсутствие работы особенно тягостно для тех, кто никогда не находил удовлетворения вне ее, например в хобби, чтении или участии в гражданских организациях. Проблема, как правило, усугубляется, если вышедший на пенсию человек малообразован, стеснен в средствах или слабо вовлечен в социальную или политическую деятельность.

В то же время высокие профессионалы или люди, занятые в бизнесе, также могут испытывать трудности с поиском занятий, которые могли бы заполнить появившееся свободное время. В этом заключается одна из причин того, почему значительное количество людей продолжает работать хотя бы часть времени после выхода на пенсию (Quinn, Burkhauser, 1990).

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 772.

В течение первых лет жизни на пенсии существенно меняется отношение человека к жизни. Показано (Levy, 1978), что здоровые мужчины, не желавшие выходить на пенсию, быстро перестают получать удовлетворение от жизни, отдаляются от общества, испытывают горечь и злость. Галло с соавторами (Gallo et al., 2000) установили, что вынужденный уход на пенсию оказывает значительное негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Это подтвердилось и в других исследованиях (Szinivacz, Davey, 2004). Правда, затем люди выходят из этого состояния и постепенно начинают относиться к жизни так же, как и те, кто хотел выйти на пенсию.

Все же выход на пенсию не обязательно угрожает психическому и физическому здоровью человека. Например, по данным американских исследователей, треть пенсионеров говорят об улучшении своего психического и физического состояния, а еще 50% не заметили изменений в своем здоровье (Ekerd, 1987). Адаптация к пенсионной жизни проходит легче, если человек заранее готовится к новому этапу своей жизни.

В зависимости от уровня психической энергии У. Генри выделил три группы пожилых людей. Два энергичных типа — это те, кто либо продолжает выполнять свою прежнюю социальную роль, трудясь на производстве, либо ведет жизнь на пенсии, наполненную активным досугом, любительскими занятиями, общественной деятельностью. Пассивная группа — это люди с низким уровнем психической энергии, не занятые ни на производстве, ни вне его, а погруженные в мир своих личных забот и переживаний (В. Д. Шапиро, 1980).

Л. И. Анциферова (1996) пишет о двух личностных типах пожилых людей. Одни мужественно переживают уход на пенсию, переключаются на другое интересное для них занятие, устанавливают новые дружеские связи, сохраняют способность контролировать свое окружение. Вследствие этого они испытывают удовлетворение от жизни и даже увеличивают ее продолжительность. Другие же пассивно относятся к жизни, испытывают отчуждение со стороны окружающих. У них наблюдаются сужение круга интересов, снижение интеллекта, потеря уважения к себе, ощущение ненужности и личностной неадекватности.

Ожидания общества в отношении пожилых можно разделить на две основные группы. Первая — «занятие собой»: пожилые люди должны отдыхать, развлекаться, вести активный образ жизни, общаться, жить для себя. Вторая — «помощь семье»: пожилые должны воспитывать внуков, помогать семье и детям, выполнять домашнюю работу.

12.3. Типология взаимоотношений пожилых супругов

Сейчас молодые способны материально обеспечить себя сами, а старшее поколение получает пенсию и другие виды социальной помощи. Все это способствует

относительной материальной независимости поколений друг от друга. В связи с этим уменьшается необходимость кооперации и тем самым разрушается семейная солидарность, взаимная зависимость.

В настоящее время процесс расчленения сложной семьи прогрессирует, и это приводит к тому, что все чаще мы встречаем семьи, состоящие из одной пожилой супружеской пары, однако через определенное время в результате смерти одного из супругов семья перестает существовать, появляется «одиночка». Но до этого семейная жизнь у стариков продолжается, приближаясь к своей золотой свадьбе, и они трогательнее и трепетнее относятся друг к другу, знаков внимания становится больше.

С возрастом изменяются оба супруга: мужские качества тускнеют, исчезает былая привлекательность у супруги, противоположность мужских и женских ролей становится все менее заметной. Супруги приобретают общий язык, становятся родными не по крови, а по долгим прожитым годам, по образу жизни и мысли, по взглядам, привычкам и вкусам. Даже в бывших конфликтных семьях стихают раздоры. Каждый из супругов способен предугадать альтернативные поведенческие реакции другого и смоделировать собственное поведение. Однако было бы ошибочным считать, что пожилым супругам не надо приспосабливаться друг к другу. В пожилом возрасте под влиянием субъективных и объективных обстоятельств происходят вполне естественные ухудшения зрения, слуха, вкусовых ощущений, замедление реакций, изменения внешности, походки и т. п. Все это отражается на характере и манере поведения. Самому себе человек может казаться мало изменившимся, тогда как партнер фиксирует все эти изменения и ему требуются усилия, чтобы приспособиться к новым ситуациям.

Также не значит, что жизнь пожилых супругов всегда протекает бесконфликтно. Ни возраст, ни семейный стаж не дают гарантий мира и согласия. Например, Лев Толстой ушел от Софьи Андреевны в 82 года, прожив с ней 48 лет.

В. Д. Альперович (1998) предложил следующую типологию отношений между пожилыми супругами: сосуществователи, партнеры-конкуренты, влюбленные друзья.

К типу *сосуществователей* относятся пары, которые живут вместе как бы по привычке, за долгую жизнь у них накопилось столько обид друг на друга, что под их грузом забылось первоначальное чувство, которое объединило этих людей когда-то. Супруги уже не выясняют отношений, потому что никаких отношений нет, они абсолютно безразличны друг к другу. Как возникают такие пары? Аристофан, создатель мифа о двух половинах, устами Платона объяснил: они соединились не своими половинами и не составили единства. Современные Платоны дают другое объяснение: они не смогли преодолеть барьеры отчуждения, их стремления, установки, характеры оказались разнонаправленными.

Второй тип — *партнеры-конкуренты*. Этих людей когда-то, в молодые и зрелые годы, объединяло какое-то общее занятие, возможно специальность. Вместе они составляли хороший тандем, движущийся вверх к высотам карьеры. Они постоянно следили за тем, чтобы любая работа, в том числе и домашняя, выполнялась на паритетных началах. На старости лет, когда карьерные мотивы отошли в прошлое, совместные успехи потеряли свою ценность и остались только скука от однообразия, взаимные упреки в выборе для себя более легкого задания, в нарушении основного договора о партнерстве.

Третий тип — *влюбленные друзья*. Отношения, построенные на любви и дружбе, эти люди сумели пронести через всю жизнь. О такой пожилой паре Андре Моруа

писал: «Таким супругам скука не страшна... Почему? Потому что каждый из них настолько хорошо знает, что именно может заинтересовать другого, потому что у обоих вкусы настолько совпадают, что беседа между ними никогда не замирает. Прогулка вдвоем для них так же дорога, как в свое время им были дороги часы любовных свиданий... Каждый знает, что другой не только поймет его, но заранее обо всем догадывается. В одно и то же время оба думают об одних и тех же вещах. Каждый просто физически страдает из-за нравственных переживаний другого».

Как правило, одинокие старики живут в худших экономических и бытовых условиях, чем семейные.

Довольно часто одиночество приводит к суицидальным поступкам. И у мужчин, и у женщин достаточно высок суицидальным риск в случае утраты одного из супругов или другого родственника. Перенести смерть близкого человека, пережить ее — самый мощный стрессовый фактор жизни. В целом 25% суицидов связаны с необратимой утратой: смертью или гибелью близкого человека.

Семья становится основным фактором, сдерживающим суицидное поведение пожилого человека. В ней должны строиться отношения на основе личной ответственности за благополучие всех и каждого, стремления облегчить положение лиц старшего возраста.

Характерно, что пожилые люди склонны очень высоко оценивать свои семейные отношения и качество помощи, получаемой ими от семьи. Необходимо, однако, иметь в виду, что сам по себе уход со стороны близких людей вызывает естественную благодарность у беспомощного человека, поддерживая его уверенность в том, что он занимает в семье надлежащее ему место и пользуется любовью и уважением. Бывают и случаи отказа семьи от ухода за стариками.

12.4. Взаимоотношения пожилых людей с родственниками[1]

Статистика показывает, что около половины пожилых людей имеют взрослых детей возраста 45–50 лет. Это существенно влияет на их взаимоотношения. Можно говорить о равноправном взаимодействии взрослых людей, которое может выливаться в лучшее понимание взрослыми детьми стариков, но при сохранении со стороны родителей авторитаризма — вызывать острые конфликты, нередко заканчивающиеся полным разрывом отношений.

Между тем по мере старения роль семьи в жизни пожилого человека возрастает: прекращение работы при достижении пенсионного возраста, часто наступающее в этот период ухудшение здоровья и усиливающееся снижение мобильности ограничивают интересы и виды деятельности пожилых людей, все их внимание переключается на семейные дела. Семейные контакты при этом заменяют другие утраченные контакты.

Е. Вовк (2005) пишет, что у нас принято стареть в семье, в кругу родных. Расхожий образ благополучной старости: бабушка и/или дедушка нянчат своих вну-

---

[1] В качестве иллюстративного материала к этой теме может служить советский художественный фильм «Взрослые дети».

ков. Однако здесь же возникает и противоречие взглядов на внутрисемейное взаимодействие пожилых людей и их потомков. Один стереотип: старики нуждаются в обществе своих детей и внуков гораздо больше, чем дети и внуки — в обществе своих пожилых родителей и прародителей. Другой стереотип: дети и внуки — это обуза для пожилых людей, без помощи и участия которых молодым приходится туго.

Данные свидетельствуют, пишет Е. Вовк, что неверно как ограничение жизненных интересов стариков исключительно семейным кругом, так и представление о взаимной отчужденности поколений. Говорить о взаимодействии, столь же плотном, как в расширенной семье, не приходится, но вряд ли можно говорить и о полной нуклеаризации семьи.

Совместное проживание пожилых со своей семьей имеет как положительные, так и отрицательные стороны.

Существенным моментом в жизни пожилых людей является утрата ведущей роли в семье: при решении важных вопросов с их мнением считаются все меньше и меньше. Это особенно тяжело переносится главой семьи (пожилым отцом или дедом: ведь испокон веков во главе семьи всегда стоял старший мужчина, слово которого было для членов семьи законом).[1] А ослабление здоровья, возрастающее с годами, физическое одряхление вообще ставят пожилого человека в зависимость от других членов семьи, так как он нуждается в их помощи и опеке. Находясь в семье, пожилые и старые люди могут надеяться на безопасность и независимость от трудностей, с которыми им приходится сталкиваться. Поэтому нередки случаи, когда происходит воссоединение престарелых родителей, не могущих себя обслуживать, с детьми. Чаще уход за родителем и воссоединение с ним осуществляются дочерью (Brody et al., 1987; Gatz et al., 1990; Spitze, Logan, 1990). То же относится и к невесткам (Globerman, 1996).

Кроме того, выполняя посильную работу по дому, помогая остальным членам семьи в ведении домашнего хозяйства и в уходе за детьми, пожилой человек обретает чувство уверенности в своей полезности, что помогает ему в определенной мере адаптироваться к периоду старости. Полноценное участие пожилого человека в жизни семьи может служить лучшим средством от «пенсионной болезни». Ведь семья может не только предоставлять пенсионерам прямую и косвенную экономическую поддержку и оказывать различного рода социально-бытовые услуги, обеспечивая необходимый уровень потребления и комфорта, условия для досуга и отдыха, но и возможность целенаправленных, содержательных и полезных занятий, интенсивного и, что особенно важно, интимного межличностного общения. Особое значение для пожилых людей имеют любовь, уважение и заботливое от-

---

[1] Внутрисемейная иерархия в древних обществах, да еще и в XIX в. (вспомним русскую классическую литературу), отличалась гораздо большей жесткостью, чем в современных культурах, отличающихся либерализацией и демократизацией семейных отношений. В Древнем Риме власть отца (pater) над семейством была полной и пожизненной. Отец мог убить, продать в рабство или лишить наследства любого из подвластных членов семейства. Фактически все имущество младших членов принадлежало отцу. Лишь трехкратная продажа в рабство выводила сына из-под власти отца. Ни преклонный возраст, ни высокая должность подвластных ему членов семьи, ни женитьба, ни даже безумие не лишали отца семейства его власти. Традиционно считается, что на ранних этапах истории тотальная власть отца в Древнем Риме препятствовала дроблению земельного надела, позволяя вести его обработку сообща, что обеспечивало наибольшую эффективность.

ношение детей и внуков, признание детьми родительского авторитета, высокая оценка сделанного для них отцом или матерью. Участвуя в принятии семейных решений, пожилые поддерживают свой престиж, а обсуждая с более молодыми членами семьи их внесемейную деятельность, находят применение своему опыту, в том числе и профессиональному. В семье пенсионер в дополнение к собственным использует и ее социальные контакты, что позволяет вести ему более активный образ жизни. Таким образом, значение семьи как ближайшего социального окружения, непосредственной микросреды не только полностью сохраняется, но и резко усиливается с оставлением работы (В. Д. Шапиро, 1980).

Однако выполнение домашних обязанностей лицами пожилого возраста, живущими совместно с семьями своих сыновей или дочерей, создает для них проблемы, поскольку они не могут распоряжаться своим временем так, как бы им этого хотелось. Да и физические нагрузки при постоянном общении с внуками для многих пожилых бабушек и дедушек являются далеко не оптимальными. Вследствие этого «заслуженного отдыха» часто не получается.

> Реальная внутрисемейная ситуация, с которой пенсионеры сталкиваются после оставления работы, не всеми из них воспринимается как благоприятная. Отсюда несоответствие между фактическими семейными функциями пожилых людей и их предрасположенностью к такого рода деятельности. Это может стать причиной их неудовлетворенности своим новым положением в семье и источником напряженных отношений с детьми.
>
> Ценностные ориентации свидетельствуют не только о готовности пожилых людей что-то делать для семьи, поступаться своими интересами для блага детей, но и о желании получать от них моральную поддержку или по крайней мере простую человеческую благодарность <...> Радость постоянного общения с детьми нередко заставляет идти на известный компромисс, ограничивая удовлетворение других потребностей и беря на себя дополнительные обязанности по дому. А ведь часто, снимая с детей нагрузку по дому, пожилые люди жертвуют своим здоровьем, отдыхом, общением и другими важными для них ценностями. Вместе с тем некоторые пожилые люди сталкиваются с непониманием со стороны младших родственников, считающих, что семья должна составлять чуть ли не единственный объект интересов пожилого человека, и воспринимающих его вклад как нечто само собой разумеющееся.
>
> *Л. Б. Шнейдер*, 2000.

Но уход из дома повзрослевших детей тоже неоднозначно воспринимается пожилыми родителями. Отделение от родительского дома единственного или последнего ребенка вызывает у родителей огорчение, грусть, они чувствуют себя несчастными (Harris et al., 1986; Rubin, 1980). На первых порах возникает синдром «покинутого гнезда»: родители начинают ощущать пустоту и одиночество. В то же время у них появляется свобода в распоряжении своим временем, расширяются возможности личной жизни, удовлетворения своих интересов (Alpert, Richardson, 1980; Cooper, Guttman, 1987).

Сложение с себя родительских обязанностей в связи с повзрослением детей приводит пожилых родителей к большему удовлетворению своим браком, однако в первый период после ухода детей из-под родительского крова могут возникать

трудности в приспособлении пожилых супругов друг к другу в новых жизненных условиях. Они с нетерпением ждут внуков, так как хотят вернуться к родительской позиции. Они чувствуют обязанность помогать своим детям, присматривают за маленькими внуками, хотя и испытывают некоторые сомнения по поводу того, не слишком ли они часто вмешиваются в их жизнь (Blieszner, Manchini, 1987; Greenberg, Becker, 1988; Hagestad, 1987).

Проведенные исследования социологов показали, что в нашей стране большинство пожилых людей (56%) проживают вместе с детьми, причем в 45% таких семей есть внуки, 59% пенсионеров имеют супруга (супругу). Одинокие составляют 13%.

Лишь 46% одиноких старых людей поддерживают тесные контакты с родственниками, у 39% общение сводится к редким телефонным разговорам.

В последние годы усиливается тенденция, когда взрослые дети отдаляются от родителей, иногда лишь физически, но чаще из эмоциональной потребности быть собой и иметь время и возможность заниматься собственными проблемами и взаимоотношениями. Жизнь в Я стала важнее, чем жизнь в Мы. Это приводит к распаду семьи. В то время как раньше молодые, помогая пожилым в гораздо более близком контакте, были внутренне сопричастны не только к их слабостям и болезням, но также и к богатству их опыта и силе чувств, теперь поколения живут гораздо отдаленнее и изолированнее. К телесному и духовному отчуждению добавилось также социальное (И. Кемпер, 1996).

Совместное проживание

Ответы респондентов на вопрос, каких сторон — положительных или отрицательных — больше в ситуации, когда пожилые люди живут вместе со своими детьми и внуками, разделились почти поровну (хотя второй вариант наши сограждане все же выбирали чуть чаще). Когда речь идет об интересах пожилых людей, больше плохого для них в совместной жизни с детьми и внуками видят 40%, а больше хорошего — 36% респондентов. Когда речь идет о детях и внуках, больше плохого в совместном проживании с пожилыми родственниками видят 43%, а больше хорошего — 34%. Как видим, по мнению опрошенных, и старики, и молодые примерно в равной степени выигрывают и проигрывают от проживания под одной крышей.

В целом пожилые и молодые люди демонстрируют довольно схожие представления относительно благоприятности и неблагоприятности совместного проживания.

А вот в тех случаях, когда бабушки/дедушки и внуки рассуждают о совместном проживании не гипотетически, а исходя из личного опыта, их оценка меняется и взгляды поколений на ситуацию расходятся. Внуки, живущие совместно с бабушками и дедушками, оценивают выгоды для стариков вдвое выше, чем респонденты в целом по выборке, и заметно выше, чем сами бабушки и дедушки. Бабушки и дедушки, в свою очередь, выше, чем внуки, оценивают выгоды, получаемые теми от совместного проживания.

Иными словами, в ситуации совместного проживания каждая из сторон начинает считать, что основные выгоды получает другой и что он лично отдает больше, чем получает, — благодатная почва для конфликтов.

Рассуждения стариков о недостатках совместного проживания в ряде случаев носят несколько декларативный характер, и, оказавшись в такой ситуации, некоторые из них склонны пересмотреть свою точку зрения. Очевидно также, что совместное проживание в большей степени комфортно для стариков, чем для молодых: послед-

ние в этом случае, как правило, не находят для себя ничего хорошего и сохраняют прежнюю точку зрения на преимущества и недостатки такой жизненной модели.

Предположение, что совместное проживание более выгодно для стариков, подтверждается и другими данными. Будучи прямо об этом спрошенными, 33% бабушек и дедушек высказали желание жить под одной крышей с внуками, тогда как среди внуков такое желание отмечено только у 18% респондентов (раздельно предпочли бы жить 57% бабушек/дедушек и 65% внуков). Кроме того, бабушки и дедушки, живя совместно с внуками, чаще последних высказываются за сохранение такого положения дел.

Основной аргумент в пользу совместного проживания — физическая, психологическая и экзистенциальная несамодостаточность стариков, их зависимость от более молодых членов семьи. Это следует из ответов опрошенных на открытый вопрос, в чем они усматривают положительные стороны совместного проживания для пожилых людей; респонденты ссылались на потребность стариков в уходе (12%), во внимании и общении, которое избавило бы их от чувства одиночества (11%), внесло бы в их жизнь радость и придало бы ей смысл (5%).

Но наряду с признанием важности совместного проживания со стариками присутствует и довольно сильно выраженная тенденция к автономизации. И старики, и молодые совсем не часто демонстрируют желание жить под одной крышей — и те и другие довольно много говорят о недостатках совместного проживания для обеих сторон, а среди живущих совместно и старики, и внуки почти в половине случаев хотели бы разъехаться.

Не стоит принимать отмеченное стремление жить раздельно за результат сложностей межпоколенческого взаимодействия. Три четверти респондентов, у которых есть внуки, утверждают, что им легко находить общий язык, и менее одной пятой говорят, что это делать сложно. Проблема, скорее, в другом — в нежелании сложностей, неминуемо возникающих, когда в одной небольшой квартире и в одной семье сходятся люди разных привычек, установок и стилей жизни. Те, кто считает, что совместное проживание с детьми и внуками приносит пожилым больше плохого (их, напомним, 40% по выборке), говорили о несовпадении интересов и взглядов «отцов и детей» (8%), о разнице в образе жизни (8%).

Многие указывали на то, что при совместном проживании каждое поколение стремится навязать другому свои правила (5%) и в результате на пустом месте возникают ссоры и конфликты (6%).

Некоторые из участников опроса подчеркивали, что совместное проживание приносит старикам лишние заботы и хлопоты (4%).

Совместное проживание действительно создает почву для конфликтов: каждая из сторон начинает считать, что много отдает, но мало получает. В этом контексте стремление к автономизации — это стремление за счет ограничения контактов и точек соприкосновения минимизировать внутрисемейные конфликты. Эта установка на максимально бесконфликтное общение стариков и молодых при нежелании «притираться» друг к другу и поступаться своим комфортом ради совместного жизни заслуживает особого внимания.

Существенно также, что совместная жизнь и тесный контакт между поколениями нужны старикам ненамного больше, чем молодым, ну а молодым — ненамного меньше, чем их «предкам». Из этого следует, кстати, что отнюдь не всегда (и даже не в большинстве случаев) под старость смысл жизни видится единственно в детях и внуках. По мнению многих опрошенных, пожилые люди — это люди вполне самодостаточные, с собственным укладом жизни, интересами, ценностями и планами.

Е. Вовк, 2005.

Большинство пожилых людей состоит в сложных, разнообразных отношениях с семьей. В современном обществе ответственность за пожилых становится формальной, ритуальной и деперсональной. Рассматривая современную семью в нашем обществе, М. Д. Александрова (1974) указывает на то, что старики — отцы семейства не играют прежней роли и молодое поколение не нуждается в поддержке стариков. Между тем идеал существования пожилых — это тесные социальные связи при достаточно высоком уровне независимости, т. е. рациональное сочетание семейной заботы и личностной автономии. Поэтому у многих бабушек и дедушек крепкие дружеские связи, переходящие в любовь и тесную привязанность, формируются с внуками. Многие бабушки и дедушки в случае развода родителей или наличия других проблем становятся для внуков «суррогатными родителями», возлагая на себя полную ответственность за их воспитание. Однако по мнению 59% молодых супругов, мера участия их родителей (бабушек и дедушек) должна быть регламентирована, т. е. родители должны помогать только по просьбе супругов; а 14,5% опрошенных считают, что помощь возможна только в крайних случаях или что ее вообще не должно быть (О. Б. Березина, 2010). Самарские геронтологи[1] выявили интересный факт: состояние здоровья пожилых людей, проживающих отдельно и самостоятельно, но неподалеку (в том же населенном пункте) от родственников, лучше, чем у пенсионеров по возрасту, живущих в семьях своих детей. Следовательно, считают геронтологи, пожилые люди должны как можно дольше проявлять самостоятельную заботу о себе и жить отдельно. Однако в конце концов наступает период, когда старый человек не способен удовлетворить свои потребности — физическое и психическое одряхление ставит его в полную зависимость от окружающих. Исследования показывают, что 80% лиц в возрасте 75 лет и старше не могут обходиться без посторонней помощи (В. Соколов, 2002).

Высказывается предположение, что существуют четыре важные, однако зачастую по большей части символические роли, выполняемые родителями родителей (Bengson, 1985).

Присутствие. Иногда бабушки дедушки говорят, что самое важное для внуков — это простое их присутствие. Оно действует успокоительно при угрозе распада семьи или внешней катастрофы. Бабушки и дедушки являются символом стабильности как для внуков, так и для их родителей. В некоторых случаях они могут даже служить сдерживающим фактором при распаде семьи.

Семейная *«национальная гвардия»*. Некоторые бабушки и дедушки сообщают, что их главная функция — быть рядом с внуками в критических ситуациях. В такое время они часто выходят далеко за рамки простого присутствия и переходят к активному руководству внуками.

Арбитраж. Некоторые бабушки и дедушки видят свою роль в том, чтобы обсуждать и согласовывать семейные ценности, поддерживать целостность семьи и во время конфликтов помогать сохранять связь между поколениями. Хотя у разных поколений часто бывают различные ценности, некоторые бабушки и дедушки считают, что им проще уладить конфликты между их взрослыми детьми и внуками, поскольку у них больше опыта. Кроме того, они могут посмотреть на конфликт со стороны.

[1] Популярная энциклопедия пожилого человека / Под ред. Г. П. Котельникова, О. Г. Яковлева.

Сохранение семейной истории. Бабушки и дедушки способны создавать ощущение преемственности и единства семьи, передавая внукам семейное наследие и традиции.

Г. Крайг, *Д. Бокум*, 2004. С. 700.

Взаимоотношения невестки и свекрови. Житейский опыт показывает, что в расширенной семье, т. е. когда молодожены живут с родителями одного из супругов, особую сложность приобретают взаимоотношения не зятя и тещи, а невестки и свекрови. Вот один из типичных монологов по этому поводу: Зоя, 26 лет, по образованию экономист: «Моя свекровь постоянно вмешивается в наши с мужем отношения. По ее мнению, я все делаю “не так”! Плохо готовлю, не умею вести хозяйство, уделяю мужу мало внимания. Недавно она сказала, что хочет, чтобы я и моя дочь уехали из ее квартиры... Мы переехали к моим родителям, а муж остался у своей матери. Выходя замуж, я думала, что буду за мужем как за каменной стеной, а он меня даже не защитил! Мой супруг предал меня и своего ребенка! Сейчас я нахожусь в растерянности... Чувствую себя ужасно одиноко... Все мои чувства к мужу смешались... Не знаю, как нам жить дальше...»

Эти конфликты во многих случаях разрушают семью. В Италии, например, одна треть всех разводов происходит по этой причине. Изучение этого вопроса Т. В. Андреевой и Л. Н. Савиной (2000) показало, что чуть более половины невесток воспринимает свекровь как чужого человека; 83% невесток считают свекровь авторитарной; 70% — неотзывчивой и ждут от нее большего самопожертвования. Невестки хотели бы видеть свекровь уступчивой, кроткой, уживчивой, искренней, бескорыстной. Возможно, что ожидание большой выраженности этих качеств приводит к не совсем адекватной их оценке у свекрови.

К сожалению, авторы не исследовали позицию свекрови по отношению к невестке, хотя и видят необходимость такого изучения.

«Мне двадцать лет. Вероятно, я скоро выйду замуж, — пишет в журнал «Крестьянка» Наташа С. из Астрахани. — Используя опыт трех маминых невесток, я решила создать правила для будущей невестки.

1. Я буду к своей свекрови относиться с уважением, всегда останусь внимательной и доброй, даже если буду знать, что она меня не хотела брать в невестки. Она не виновата, что сын полюбил не ту, о которой она мечтала.
2. Не буду плохо говорить о свекрови людям, тем более мужу, чтобы не ранить его сердце, зная, что ему так же дорога мать, как и мне моя мама.
3. Буду искренне радоваться, если она меня будет чему-нибудь учить, чего я еще не знаю.
4. Не стану кичиться превосходством в образовании. Постараюсь уступать ей во имя семейного счастья и спокойствия, учитывая ее немолодые годы и состояние здоровья.
5. Никогда не буду требовать материальной помощи и не поскуплюсь на благодарность, если свекровь поможет, чем может.
6. Никогда не буду упрекать свекровь, если моя мать “дала больше”, “сделала лучше”. Сама буду одаривать свекровь и свою маму одинаково.
7. Буду доверять свекрови своих детей, как себе, как своей матери.

8. Если у нас с мужем обострятся отношения, не буду ставить это в вину его матери. Не побегу скорее в отчий дом, к своей маме, а пойду советоваться к свекрови. Она оценит это и постарается направить, если надо будет, своего сына».

В. Т. Лисовский, 1986. С. 166.

Муж считает свою мать более зависимой и альтруистичной, чем его жена. В общем, это и не удивительно: позиции мужа и жены различны. Сын оценивает свою мать по отношению к нему самому, а невестка — по отношению к собственным детям, и это отношение ее не всегда устраивает.

Причинами неблагоприятных отношений называются: недовольство свекрови выбором сына, разные семейные уклады и взгляды на жизнь, слишком большая любовь матери к сыну и ее вмешательство в дела супругов, личностные качества свекрови (деспотизм, назойливость) и невестки (обидчивость, негативизм), отсутствие необходимой помощи и отношение к внукам.

Может внести свой «вклад» и сын, в порыве влюбленности в жену нарушающий сложившиеся ранее между ним и матерью отношения. Ущемленная в своих правах быть хозяйкой в своем собственном доме, вдруг лишившаяся проявления теплоты со стороны сына, которому она отдала свою жизнь, мать видит причину всех этих изменений не в сыне, а в невестке. Отсюда и вражда к ней.

При конфликте между невесткой и свекровью в самом сложном положении (как бы между двумя жерновами) оказывается муж-сын. Наиболее оптимальной его позицией является выполнение им роли «миротворца», «буфера», когда мужчина, не устраняясь из взаимоотношений, не принимает чью-либо сторону, выслушивая упреки и претензии каждой и не передавая одной из сторон мнения другой.

В данной ситуации невестке нужно проявить терпение. Возможно, через несколько лет, когда репродуктивные функции у свекрови постепенно начнут «засыпать», изменится ее гормональный фон, ревность к невестке из-за сына исчезнет, наступит умиротворение и свекровь поможет еще воспитывать внуков. Однако лучше всего молодым жить отдельно от своих родителей.

12.5. Вдовство и отношения в семье

Общеизвестно, что вдов много, а вдовцов мало (к 65 годам и старше на 8,5 млн вдов приходится только 1,9 млн вдовцов). Поэтому после смерти мужа у вдовы, даже не имеющей ребенка, мало шансов выйти замуж вторично. Оставшись в преклонном возрасте вдовой, женщины в 8 раз реже снова выходят замуж, чем женятся мужчины-вдовцы. В возрасте около 70 лет в браке состоит 75% мужчин и только 35% женщин. Одинокий образ жизни в этом возрасте ведут около 30% женщин и 17% мужчин. Очевидно, этим в какой-то степени можно объяснить тот факт, что в этом возрасте, по данным Ю. А. Потаниной (1999), не чувствуют себя в безопасности чаще женщины, чем мужчины (соответственно 39 и 22%). В то же время женщины легче переносят одиночество, легче мирятся с проживанием взрослых детей отдельно (Н. Ф. Шахматов, 1996). Овдовевшие мужчины гораздо сильнее

переживают свое состояние, чем женщины. И дело не в том, что мужчине легче избавиться от одиночества, вступив в новый союз, а в том, что мы привыкли считать мужчин менее эмоциональными, более сдержанными в своих чувствах и т. д.

Разгадка, видимо, даже не в эмоциональной настроенности, а в способности к адаптации. Мужчины труднее приспосабливаются к новому состоянию. Разница в продолжительности жизни мужчин и женщин подспудно готовит женщину к вдовьей доле, к вступлению в сообщество вдов. Мужчина-вдовец — редкое явление. Он не приспособлен к жизни. Единственный выход из положения (не считая возможности вступить в новый брак) — принять женские правила поведения, отказавшись от собственного статуса. Женщины обычно возмещают утрату, обратив все свое внимание, всю чувственность к детям. Среди мужчин-вдовцов легче адаптируются те, у кого есть дочь и возможность влиться в ее семью. Дед, который прежде с трудом отличал назначение пеленки от клеенки, может стать отличной нянькой для любимых внуков. Пожилые женщины чаще, чем мужчины, посещают церковь, активно ищут поддержку в религии, поэтому, вероятно, депрессивных состояний у них меньше, чем у мужчин. Церковь как основную опору в жизни рассматривают в нашей стране, по данным Н. Ф. Шахматова, 6,7% мужчин и 14, 6% женщин.

Выявлено, что смерть одного из супругов отрицательно влияет на продолжительность жизни овдовевшего человека. Ученые из Бостонского университета, изучив истории болезни 1774 пациентов, перенесших инфаркт, пришли к выводу, что смерть любимого человека в 14 раз повышает опасность возникновения данного недуга. В другом исследовании, выполненном в Уэльсе, было установлено, что смертность среди овдовевших на первом году после утраты супруга в 10 раз выше, чем в среднем по региону в той же возрастной группе населения.

Смерть одного из пожилых родителей на время усиливает контакты овдовевшего родителя с детьми. О нем больше заботятся (чаще это делает дочь), однако затем все возвращается в прежнее состояние. Отношения отца с детьми менее предсказуемы и даже могут измениться в худшую сторону. Поэтому вдовцы чаще оказываются в социальной изоляции, чем вдовы.

В пожилом возрасте многие люди чаще встречаются со своими братьями и сестрами, больше интересуются их делами. Отношения, бывшие прохладными в период зрелости, часто обновляются. Сестры, оставшись вдовами, нередко объединяются для совместного проживания, чтобы поддерживать друг друга в кризисные периоды жизни или во время болезни. Они совместно предаются воспоминаниям, помогающим сохранить целостность Эго и душевное равновесие после смерти супруга.

Статистика показывает, что мужья ненадолго переживают умерших жен. Смертность пожилых мужчин после потери жены возрастает на 48%, что гораздо больше числа смертных случаев среди женатых мужчин того же возраста и выше, чем среди женщин, похоронивших своих мужей (Дж. Виткин, 1996). Причем смерть у вдовцов наступает по самым различным причинам. На длительности же жизни женщин смерть мужей практически не сказывается. Высокая смертность овдовевших мужчин объясняют отсутствием навыков самообслуживания и разрушением стереотипов организации быта. Но если вдовец женился повторно, то его шансы долго прожить возрастают. Выдвигается и такая причина: несмотря на то что у мужчин может быть более широкий круг общения, чем у женщин, оно носит бо-

лее поверхностный характер; действительно сильная эмоциональная связь у них одна (со своей женой), в то время как женщины имеют более широкий круг людей, которые служат им опорой в трудную минуту.

12.6. Бабушки и дедушки в семье

Прежде чем начать рассмотрение этого вопроса, нужно отметить, что в отечественной психологии рассматривается почему-то только роль бабушек, хотя мужчины тоже доживают до пенсионного возраста. Да и для того, чтобы стать дедушкой, вовсе не обязательно дожидаться пенсионного возраста, дети могут подарить внука гораздо раньше. Конечно, следует признать, что в основном женщины (бабушки), выйдя на пенсию, главную цель теперешней своей жизни видят в помощи своим детям (это связано, в частности, с тем, что бабушки живут дольше, чем дедушки, оставаясь одинокими).

Американскими учеными (Aisenberg, Treas, 1985) в 1960-х гг. были выделены следующие типы семейных ролей бабушек и дедушек:

- *формальный* тип: бабушки и дедушки имеют жестко зафиксированные представления о ролях, которые они должны исполнять в семье, а также представление о социальных ролях внуков; чтение, прогулки и просмотр телепередач не требуют больших усилий от бабушек и дедушек, но скорее требуют времени; это приятные дела, которые полезны и им самим;
- *суррогатные родители*: это тип бабушек и дедушек, принявших на себя ответственность за внуков и заботу о них;
- *источник семейной мудрости*: это тип пожилых, которые обеспечивают потомков информацией о своем культурном наследстве и семейных корнях;
- *заряд шуток*: пожилые люди этого типа активно вовлекают внуков в проведение веселого досуга;
- *далекий*: это бабушки и дедушки, редко взаимодействующие с внуками; возможно совместное проведение лета, при этом предполагается, что первые в значительной степени занимаются не только хозяйственно-бытовым обслуживанием внуков, например приготовлением обедов, стиркой и пр., но и дачно-огородными делами, к которым иногда привлекают внуков; однако в этом случае отсутствуют совместные игры, чтение и др. Разговоры и воспоминания остаются единственным видом совместных занятий в редкие встречи бабушек и дедушек с внуками.

О. В. Краснова выделяет активный тип, когда бабушки не только гуляют с внуками и читают им, но помогают делать уроки и занимаются культурным просвещением своих внуков, посещая вместе с ними театры, выставки и обсуждая телепередачи; это требует кроме времени некоторого напряжения и усилий бабушек.

А. В. Сидоренко, руководитель Программы ООН по проблемам старения, в интервью, данном во время Международного экологического форума (Санкт-Петербург, 2003): «В западной культуре есть понятие “рашен бабушка” — собирательный образ российской пенсионерки с совершенно не западным менталитетом. Это

жертвенная, энергичная, трудолюбивая натура, живущая интересами своих детей и внуков. Пока пожилая немецкая фрау путешествует и танцует, наша бабуля нянчит малышей и возделывает огород. Так кто же обществу более ценен?»

Н. Анисимова Феномен «рашен бабушка» // Санкт-Петербургские ведомости. 2003. № 129 (11 июля)

А. С. Спиваковская и Н. Я. Варга выделили две роли бабушек в семье: *бабушка-жертва* и *бабушка-соперница* (А. С. Спиваковская, 1999). Однако эти характеристики присущи только тем женщинам, которые включаются в заботу о внуках сразу после их рождения, но сохраняется ли такая активность по мере взросления внуков, остается неясным.

О. В. Красновой (2000) было установлено, что стадии «прародительства» женщин, живущих в большом городе, зависят от возраста внуков, социального статуса пожилых женщин и состояния их здоровья. Автор отмечает «бедный» репертуар их совместных занятий: только прогулки, чтение и просмотр телевизионных передач; отсутствуют игровые, спортивные и обучающие занятия (например, обучение рукоделию — вышивке или шитью, активное проведение времени с внуками по типу здорового образа жизни).

До 55 лет, т. е. до выхода на пенсию, большая часть бабушек в основном занимаются с внуками «формально». Преобладающим видом совместного времяпрепровождения являются прогулки и просмотр телевизионных передач. Однако начиная с 55 лет, т. е. с момента выхода на пенсию, их поведение изменяется и включает активный и далекий типы поведения. В дальнейшем (после 65 лет) преобладают все типы поведения.

В период, когда младшему члену семьи требуются внимание, а также уход и помощь со стороны старшего поколения, бабушки формально выполняют свои обязанности: гуляют с ними, читают им и т. п. Большая вероятность выполнения бабушками своих обязанностей обеспечена в случае, если их возраст до 65 лет, а возраст внуков — до 11 лет. По мере того как дети подрастают, становятся подростками и все меньше начинают нуждаться в помощи со стороны старшего поколения, объем обязанностей бабушек по отношению к ним уменьшается и увеличивается количество разнообразных видов совместной деятельности, т. е. бабушки включаются в обучающие или воспитательные виды деятельности (помогают делать уроки, водят внуков в театры, на выставки и т. д.).

Когда внуки вырастают, достигают 18 лет, бабушки, становясь также старше (после 65 лет), «отходят» от внуков и ограничиваются совместным проведением лета или просмотром с ними телепередач.

Участие в воспитании

Респондентов спросили, что, на их взгляд, лучше: когда бабушки и дедушки как можно больше участвуют в воспитании внуков, когда они принимают ограниченное участие в воспитании или когда не участвуют в нем вообще? В большинстве своем опрошенные склонны считать, что воспитание подрастающего поколения — не стариковское дело и не стариковская забота. Треть из них (33%) согласились с мнением, что участие бабушек и дедушек в воспитании подрастающего поколения должно быть максимально возможным. Но только половина из них подразумева-

ли собственно воспитание и ссылались на ценность опыта, который старики могут передать внукам (15% от всех опрошенных). Остальные же, как правило, говорили не столько об участии в воспитании, сколько о выполнении бабушками и дедушками роли нянек и сиделок (9%), чтобы помочь родителям, развязать им руки, дать возможность куда-нибудь сходить. Некоторые, заметим, исходят из того, что связь между внуками и бабушками/дедушками гораздо теснее и нежнее, чем между родителями и детьми (4%): «Бабушки и дедушки больше любят внуков»; «Бабушка больше присмотрит»; «Больше внимания»; «Больше ласки»; «Внуки есть внуки, они ближе».

Вместе с тем большинство опрошенных (51%) высказываются за ограниченное участие прародителей в воспитании внуков. И отнюдь не только потому, что пожилые люди, по их мнению, будут давать «неправильное», устаревшее воспитание (об этом говорят только 11% опрошенных) или избалуют внуков, помешают их взрослению (8%).Участники опроса указывали и на то, что воспитание детей — это в первую очередь родительская забота (и, дескать, не следует переваливать ее на чужие плечи: «А родители на что? Это их обязанность»; «Пусть родители сами поднимают детей» — 16%), что у стариков должна быть собственная жизнь («Надо еще и для себя найти свободное время, не только для внуков» — 1%).

Важно, что по поводу участия стариков в воспитании внуков мнения разных поколений сходятся — и в ответах на закрытые, и в ответах на открытые вопросы молодые и пожилые респонденты отвечали сходным образом: молодые ограничивают участие бабушек и дедушек в воспитании, а те и не стремятся на таковое участие претендовать. Но при этом только 5% респондентов готовы полностью отстраниться от воспитания внуков.

Подчеркнем еще раз, что старики, судя по данным, отнюдь не претендуют на роль воспитателей и наставников. Не хотели бы они становиться и сиделками или домработницами в семьях своих детей. Им хотелось бы в старости иметь возможность заниматься внуками и уделять время детям, но не хотелось делать это на постоянной основе.

Стариков скорее устраивает роль любящих и балующих бабушек и дедушек, восполняющих внукам тот недостаток ласки, который не успевают (или не могут — из-за своей роли «воспитателей») дать родители. Кстати, ситуация, в которой бабушки и дедушки берут на себя исключительно задачу эмоциональной компенсации, по идее, выгоднее старикам, чем их детям: она не предполагает никакой ответственности, никаких обязанностей, но дает массу возможностей участвовать в воспитании настолько и так, как хочется.

Впрочем, дети и внуки склонны поддержать стремление стариков принять на себя эмоциональную роль и сложить с себя функциональные обязанности. В целом большинство опрошенных идеальной сочли бы ситуацию, когда бабушки/дедушки и их дети и внуки живут поблизости, но не под одной крышей; помогают друг другу, но не связаны жесткими обязательствами. Во всех рассуждениях респондентов о взаимодействии поколений в семье прослеживается установка: общение должно быть достаточно интенсивным, чтобы не прерывались внутрисемейные узы, но вместе с тем и в достаточной степени разреженным, чтобы старики и молодые не становились одной семьей. Кроме того, оно должно строиться так и поддерживаться только в той мере, в какой доставляет сторонам исключительно положительные эмоции.

Е. Вовк, 2005.

Формальный переход в группу пенсионеров играет определенную роль при выборе типа поведения пожилых женщин, живущих в условиях большого города.

Они, выйдя на пенсию, или отстраняются от процесса воспитания и общения с внуками, или начинают общаться с ними уже на другом, более высоком уровне.

Чем ниже уровень образования, тем больше бабушка «вовлечена» в совместную деятельность с внуком. Высокий уровень образования бабушек не способствует их большей вовлеченности в совместную деятельность с внуками.

Стадии «прародительства»

Первая стадия: группа молодых бабушек, с 47 лет по 51 год. Этот возраст молодой бабушки совпадает с ее активной трудовой деятельностью, так как на предпенсионный период приходится пик активности зрелого человека. Однако они берут на себя долговременные обязанности по уходу и/или помощи в уходе за внуком по мере сил и возможностей. В основном занимаются обслуживанием семьи и внуков, т. е. кормлением, прогулками и делами, которые имеют хозяйственно-бытовую направленность. Эти домашние обязанности молодой бабушки по отношению к семье взрослых детей носят долгосрочный характер. В большинстве случаев молодая бабушка работает, редко проживает одиноко, в основном с мужем или вместе с детьми и внуками.

Внутри группы молодых бабушек существуют различия, которые зависят от того, имеют они внука от сына или от дочери. Во-первых, бабушки, имеющие внуков от сыновей, в 2 раза реже проживают с детьми и внуками и соответственно в 2 раза реже видятся с ними. Во-вторых, они предпочитают не вмешиваться в процесс воспитания. Их попытки повлиять на него часто ведут к конфликтам с невесткой. Однако в совместной деятельности, т. е. в том, как они проводят досуг с внуками, значимых различий между этими группами нет.

Если судить по частоте контактов и условиям проживания, то внуки от дочерей «ближе», чем от сыновей, и бабушки внуков от дочерей больше вовлечены в их жизнь. Они более активны, считают, что их главная роль — воспитывать внуков, помогать по хозяйству. Те же, кто имеет внуков от сыновей, чаще стремятся продолжать свою профессиональную деятельность.

Молодые бабушки, оказав помощь детям в первые годы жизни внука в уходе за ним, в дальнейшем не перестают помогать в хозяйственно-бытовых делах, в уходе за ребенком, хотя объем выполняемых обязанностей уменьшается.

Вторая стадия начинается после того, как внук достигает 10–11 лет, а бабушка в возрасте 58–62 лет переходит в группу старых бабушек. Если она имеет несколько внуков, то часто остается в группе молодых до тех пор, пока младшему не исполнится 10–11 лет.

Старая бабушка уже в меньшей степени помогает семье взрослых детей, количество ее обязанностей по отношению к внукам сокращается. Она уже заинтересована в сохранении семейных традиций, ценностей и в этом видит одну из основных ролей в семье. На этой стадии перестает играть большую роль факт, от кого внуки — от дочери или сына. Появляется новый вид общения с внуками, которое происходит уже на другом уровне в связи с тем, что отпадает роль ухаживающего за ребенком, хотя роли воспитателя, учителя сохраняются. В отношениях между бабушкой и подросшим внуком появляется больше паритетности.

Третья стадия «прародительства» начинается тогда, когда вырастают внуки и, вероятно, у взрослых детей и выросших внуков появляются обязанности по отношению к старшим членам семьи, которые сами начинают нуждаться в помощи и уходе в связи с ухудшением здоровья. На этой стадии происходит перемена ролей: меняется баланс независимости и автономии членов семьи. Однако большинство пожилых женщин не согласны с таким поворотом событий и поэтому сами «отходят»

от семьи, предпочитая раздельное от детей и внуков проживание, мотивируя это тем, что их «пока еще ноги носят».

О. В. Краснова, 2000. С. 12–13.

12.7. Одиночество пожилых людей

Приметой старости является одиночество многих пожилых людей как в физическом смысле (старики остаются одни, без семьи), так и в психологическом (переживание своей ненужности семье, обществу). Данные В. Н. Скрыль (2002) показывают, что у лиц пожилого возраста одиночество наблюдается довольно часто. Так, сильное переживание одиночества имело место у 30% женщин и у 28,5% мужчин. Автором выявлено, что предпосылками возникновения одиночества у пожилых женщин являются высокая тревожность и потеря контроля в сфере производственных отношений, а у пожилых мужчин — высокая тревожность и потеря контроля в сфере достижений.

Уровень и причины одиночества в понимании пожилых людей зависят от возрастных групп. Люди в возрасте 80 лет и старше понимают значение термина «одиночество» не так, как представители других возрастных групп. Для престарелых одиночество ассоциируется со снижением деятельности, обусловленной нетрудоспособностью или невозможностью передвижения, а не с отсутствием социальных контактов.

По данным социологических исследований, проведенных в различных странах, получены следующие результаты относительно переживания чувства одиночества пожилыми и старыми людьми (Яцемирская, Беленькая, 2003). К. Виктор показала, что среди обследованных ею старых англичан 85% мужчин и 75% женщин ответили, что никогда не чувствуют себя одинокими, и лишь 5% ощущали свое одиночество всегда или большую часть времени. По данным Л. Торнстон, руководителя академической программы по социальной геронтологии в Швеции, подавляющее большинство старых шведов утверждали, что в достаточной степени интегрированы в общество и сохраняют хорошие отношения со своими детьми, внуками, хотя и живут отдельно от них. Исследования показали, что никогда не испытывают чувства одиночества 70–80% старых датчан, американцев, 50% старых поляков и всего 30% сербов, хотя поляки и сербы часто проживают совместно с детьми, что не избавляет их от чувства одиночества.

Не столь оптимистичны результаты социологических исследований, проведенных в последние годы в России. Так, жалобы на одиночество занимают первое место у старых людей, у лиц старше 70 лет этот показатель достигает 99–100%...

Психогеронтология. 2007. С. 216–217.

Пожилые мужчины становятся жертвой одиночества чаще, чем пожилые женщины. Одиночество наступает у мужчин в результате спада их интеллектуальной активности.

Как показано Е. Н. Мухияровой (2006), мужчины и женщины испытывают различную палитру переживаний одиночества. Мужчины переживают скуку, острее переживают сочувствие к себе, более нетерпимы к себе. Женщинам свойственны

меланхолия, депрессия, ощущение своей непривлекательности, незащищенности.

> Итак, женщины меньше подвержены одиночеству, так как у них в среднем больше социальных ролей, чем у мужчин.
>
> По проведенным исследованиям, овдовевшие мужчины более одиноки, чем мужчины, состоящие в браке, а среди женщин, состоящих в браке и овдовевших, не обнаружено существенного различия в ощущении одиночества. Мужчины и женщины, состоящие в браке, менее подвержены чувству одиночества, чем люди, живущие одни; но опять же такое влияние больше испытывали мужчины, чем женщины. Одинокие мужчины принадлежали к группе наиболее страдающих от одиночества людей; мужчины, состоящие в браке, относились к наименее подверженным чувству одиночества людям; женщины, состоящие в браке, а также живущие одни, занимали промежуточное положение между первыми двумя группами. Такие данные частично объясняются различием в организации свободного времени у мужчин и женщин пожилого возраста. Результаты показали, что две трети одиноких мужчин занимаются делами, связанными с уединением, тогда как свыше двух третей одиноких женщин посвящают свободное время различного рода социальной деятельности (Биксон с соавторами, 2003).
>
> *В. Д. Альперович*, 1999.

Е. А. Силина и Т. В. Попова (2010) изучили особенности феномена одиночества у одиноких и семейных пожилых мужчин и женщин 60–70 лет и 71–80 лет. Было выявлено, что мужчины и женщины 71–80 лет в большей степени переживают одиночество, чем мужчины и женщины 60–70 лет. Также выявлено, что одинокие мужчины и женщины сильнее переживают одиночество, чем мужчины и женщины, имеющие супруга. В обеих выборках независимо от того, семейные мужчины и женщины или одинокие, женщины менее ощущают свое одиночество и тревогу, чем мужчины.

Выявлено, что одиночество больше переживается стариками, которые проживают с родственниками, чем стариками, которые живут одни. Оказалось, что социальные контакты с друзьями или соседями оказывают большее влияние на благополучие, чем контакты с родственниками (Н. Е. Покровский, 1999). Контакты с друзьями и соседями снижают чувство одиночества и повышают осознание собственной пригодности, показывают, что тебя уважают и другие.

А. Шопенгауэр, состарившись, говорил о том, что с годами люди привыкают и легче переносят одиночество, а в старости впервые начинают осознавать его преимущества. Н. Ф. Шахматов тоже отмечает положительную сторону одиночества как стремление пожилого человека отгородиться и защитить свой мир и стабильность от вторжения посторонних как единственный способ обеспечить себе независимость и комфортные условия.

Приложение

Методики определения психологического и социального возраста

Ваш психологический возраст: методика 1

(Методика взята из книги: Степанов С. С. Законы психологии. СПб.: Питер, 2000)

Прочитайте каждое утверждение и выразите свое согласие или несогласие с ним.

№ п/п	Утверждение	Согласен	Не совсем согласен	Не уверен	Не согласен
1	По-моему, у меня хорошее чувство юмора				
2	У меня неплохая интуиция, и я всегда понимаю, что имеют в виду другие люди				
3	Надеюсь, в будущем меня ожидает много приятного				
4	По-моему, людям нравится общаться со мной				
5	Человек может быть мне симпатичен, даже если он не похож на меня и не совсем разделяет мои взгляды				
6	Я люблю детей				
7	Мне нравится решать разнообразные задачи				
8	Принимаясь за какое-то дело, я стараюсь найти способ сделать его лучше				
9	Меня интересуют причины разных событий				
10	Помимо работы у меня много других увлечений				
11	Любые перемены стараюсь воспринимать как перемены к лучшему				
12	Моя работа приносит пользу людям				

№ п/п	Утверждение	Согласен	Не совсем согласен	Не уверен	Не согласен
13	Я люблю иногда помечтать				
14	Любая музыка поднимает мне настроение				
15	Я с интересом встречаю новые идеи				
16	Как правило, я не сдаюсь, когда сталкиваюсь с трудностями и препятствиями				
17	Я готов искренне посмеяться удачной шутке				
18	У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться своими сокровенными мыслями				
19	Я получаю удовольствие от физической активности				
20	Мне нравится встречаться с новыми людьми				
21	Мне хотелось бы научиться еще чему-нибудь, чего я пока не умею				
22	Я стремлюсь выглядеть привлекательно, и, похоже, это у меня получается				
23	Я не позволяю мелким неприятностям нагонять на меня тоску				
24	Мне нравится время, в котором я живу				
25	Думаю, мне еще представится случай полнее проявить свои способности				

Каждый ответ оценивается исходя из следующего: «согласен» — 5 баллов; «не совсем» — 3 балла; «не уверен» — 2 балла; «не согласен» — 0 баллов. Чем больше набранная сумма баллов, тем больше независимо от года рождения человек исполнен жизненных сил, веры в себя, оптимистичен и доброжелателен. Следовательно, тем меньше его психологический возраст и тем меньше он чувствует себя стариком.

Ваш психологический возраст: методика 2

С помощью предлагаемого теста можно самостоятельно оценить различные периоды своей жизни, включая прошлое и перспективы, и определить собственный психологический возраст. Для этого надо внимательно прочитать наши рекомендации, выполнить задание, получить результат и ознакомиться с его интерпретацией.

Представьте себе мысленно всю свою жизнь — прошлое, настоящее, потенциальное будущее. Как вы думаете, до какого возраста вы доживете (дайте более или менее реальную оценку, постарайтесь правильно оценить все обстоятельства)?

В таблице обведите кружком число, соответствующее указанному вами возрасту (с точностью до 5 лет). А теперь попытайтесь оценить каждое пятилетие вашей жизни по степени

насыщенности важными для вас событиями: какими-либо изменениями в природе и обществе, вашем внутреннем мире (мыслях, чувствах, переживаниях), состоянии вашего здоровья, в семье, на работе, в учебе, в отношениях с друзьями и т. п. Сначала оцените насыщенность первого пятилетия (до 5 лет), поставив знак плюс (+) в соответствующей клетке таблицы (10 баллов — максимальная степень насыщенности, 1 балл — минимальная).

Аналогичным образом оцените насыщенность остальных пятилетий, как прошлых, так и будущих, вплоть до отмеченного возраста.

Внимание! Каждое пятилетие обязательно должно иметь оценку насыщенности и только одну!

Таблица к тесту

Возрастной интервал, лет	**Степень насыщенности важными событиями, баллов**									
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
До 5										
6–10										
11–15										
16–20										
21–25										
26–30										
31–35										
36–40										
41–45										
46–50										
51–55										
56–60										
61–65										
66–70										
71–75										
76–80										
81–85										
86–90										
91–95										

Вы выполнили задание полностью? Теперь можете определить свой психологический возраст.

Ключ к тесту

Подсчитайте общую сумму баллов по всем пятилетиям (прошедшим и будущим).

Подсчитайте, сколько баллов приходится на прошедшие пятилетия. Если вам, к примеру, 30 лет, то следует взять сумму баллов от 1–5 до 26–30 лет включительно. Но если вам 31 год, то нужна небольшая поправка: к имеющейся сумме «прошлого» прибавьте 1/5 балла, стоящего в графе 31–35 лет. Если вам 32 года, прибавьте 2/5 этого же балла, если 33 — 3/5, и т. д.

Разделите сумму баллов «прошлого» на общую сумму баллов всех пятилетий.

Умножьте этот показатель на предполагаемую вами продолжительность жизни.

Полученная величина и есть ваш психологический возраст.

Ознакомьтесь теперь с интерпретацией этого теста.

Интерпретация

Сравните полученное значение психологического возраста с вашим реальным хронологическим возрастом. Если психологически вы намного старше своего возраста, значит, необходимо больше внимания уделять жизненной перспективе, задуматься о новых планах, целях. Если намного моложе, это свидетельствует о чрезмерном оптимизме, поскольку спланированная вами перспектива рассчитана на больший диапазон времени, чем тот, которым вы располагаете в действительности.

На вопрос, что же лучше: чувствовать себя моложе или старше своих лет, правильным будет следующий ответ: значения психологического и хронологического возрастов не должны быть слишком далеки друг от друга (разрыв не должен превышать 3–4 лет). И если в юности более естественно чувствовать себя немного старше, а в пожилом возрасте — моложе, то в зрелости важна гармония перспективы и опыта.

Ваш психологический возраст: методика 3

Отметьте около каждого пункта опросника, на сколько лет вы себя чувствуете, в следующих ситуациях:

1. Когда вы разговариваете с симпатичным представителем противоположного пола.
2. Если оценить вашу общую работоспособность.
3. Если оценить ваше половое влечение.
4. Если оценить вашу физическую форму, силу.
5. Если оценить состояние вашего интеллекта, ума.
6. Если иметь в виду состояние вашего здоровья.
7. Если оценить ваше преобладающее настроение, чувства.
8. Когда просыпаетесь.
9. Когда разговариваете с пожилыми людьми.
10. Чаще всего сколько вам лет в ваших снах?
11. Когда разговариваете с маленькими детьми.

Подсчитайте среднюю величину названных вами возрастов и сравните с вашим паспортным возрастом. Чем больше полученная разница со знаком «+», тем меньше ваш психологический возраст, тем моложе вы себя ощущаете. Если же разница получается со знаком «–», то вы ощущаете себя старше своего паспортного возраста.

Методика «Временные децентрации»

Авторы: Е. И. Головаха, А. А. Кроник

Цель: изучение временной направленности человека.

Инструкция: с помощью предлагаемых шкал попытайтесь оценить свои переживания времени в настоящий период вашей жизни. Если вы в большей мере согласны с утверждением, приведенным на одном из концов шкалы, обозначьте ответ следующим образом:

1----1----1----1----1----1----1

1----1----1----1----1----1----1

Если вы в одинаковой мере согласны с обоими утверждениями, поместите вашу отметку в середине шкалы:

1----1----1----1----1----1----1

Промежуточные оценки соответствуют большему или меньшему согласию с тем или иным утверждением.

Бланк для ответов

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу настоящим

Я живу настоящим 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Обработка результатов

Максимальная оценка каждой из ориентаций — 14 баллов, она соответствует следующим ответам:

Максимальная ориентация на настоящее

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу настоящим

Я живу настоящим 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Максимальная ориентация на прошлое

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу настоящим

Максимальная ориентация на будущее

Я живу прошлым 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Я живу настоящим 1----1----1----1----1----1----1 Я живу будущим

Минимальная выраженность каждой ориентации равна двум баллам. Ей соответствуют ответы, противоположные приведенным.

Опросник «Ваш социальный возраст»

Опросник несколько изменен [*Е. И.*]: по содержанию двух вопросов и по вариантам ответов на некоторые вопросы (3–4 варианта ответов сведены к двум).

Текст опросника

1. Любите ли вы компьютерные игры?
   а) Да.
   б) Нет.
2. Любите ли вы мульфильмы?
   а) Да.
   б) Нет.
3. Фильм с участием каких актеров вы бы предпочли посмотреть?
   а) Сильвестр Сталоне, Жан-Клод Вандам.
   б) Ричард Гир, Аль Пачино.
4. Любите ли вы жевательную резинку?
   а) Да.
   б) Нет.
5. Являетесь ли вы спортивным фанатом?
   а) Да.
   б) Нет.

6. Какой тип музыки вы бы предпочли?
   а) Поп, реп, рок-н-ролл.
   б) Классическая, джаз, кантри.
7. Как часто вы хотели бы смотреть порножурналы?
   а) Часто.
   б) Изредка.
8. Как вы относитесь к труду?
   а) Неприятная необходимость.
   б) Жизненная потребность человека.
9. Хотелось бы вам иметь детей?
   а) Нет.
   б) Да.
10. Находясь в группе, вы проявляете заботу о других?
   а) Не всегда.
   б) Почти всегда.
11. Важны ли для вас тусовки?
   а) Очень важны.
   б) Не важны.
12. Какой автомобиль вы бы предпочли иметь?
   а) Седан.
   б) Джип.
13. Любите ли вы кока-колу, пепси и другие подобные напитки?
   а) Да.
   б) Нет.
14. Часто ли вы нарушаете правила дорожного движения?
   а) Часто.
   б) Очень редко.
15. Что для вас в семье главное?
   а) Половые отношения.
   б) Взаимопонимание, дети.
16. Если бы была возможность выбора, то кем бы вы хотели стать?
   а) Знаменитым киноартистом, эстрадным певцом, преуспевающим бизнесменом.
   б) Влиятельным политиком, преподавателем, консультантом, профессором.

Анализ полученных ответов

В зависимости от ответов на вопросы («а» или «б») выделяют четыре социальных возраста: «ребенок» (13–16 ответов «а» и 0–3 ответа «б»), «подросток» (9–12 ответов «а» и 4–7 ответов «б»), «родитель» (3–8 ответов «а» и 8–13 ответов «б»), «патриарх» (0–3 ответа «а» и 13–16 ответов «б»).

«Ребенок». Усвоен минимальный уровень социальных норм. Не очень понимает, что такое ответственность перед обществом, только берет и ничего не дает. Всецело увлечен собственными чувствами и переживаниями. Считает, что все ему должны. Понимание чужой боли и страданий практически отсутствует.

«Подросток». Понимает, что есть социальные нормы, но стремится ими пренебречь, когда они противоречат его личным интересам. Преобладающее чувство — конфликт меж-

ду личными и общественными интересами. При этом стремится все решить в свою пользу, явно нарушая интересы других, но отказывается признаться в этом. Притуплено ощущение чужой боли и страданий.

«Родитель». У такого индивида начинается период гармонизации личных и общественных интересов. Понимание важности общественных интересов способно вызывать отдельные альтруистические поступки.

«Патриарх». Это индивид с высоким уровнем социальной ответственности, носитель моральных эталонов, готов к искреннему альтруизму.

Методики определения личностной зрелости

Ассоциативная методика диагностики личностной зрелости

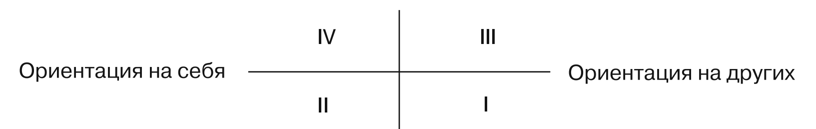
Авторы: Е. В. Каляева, Т. В. Прокофьева

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд слов. Подумайте, какие ассоциации вызывает каждое из этих слов, запишите их.

Предлагаются 35 характеристик, раскрывающих понятие «личностная зрелость»: *свобода; доверие; человек; счастье; любить другого; любить себя; жизненный успех; здоровые отношения; брак (союз); семья; цель моей жизни; помогать; родина; дружба; время; жизнь; я; мир; мужчина; женщина; природа; красота; любознательность; иная точка зрения; развитие; ирония; старость; обязанность; верность; опыт; честь; быть волевым; нравственность; творчество; естественность.*

Обработка данных представляет собой довольно трудоемкий качественный анализ, включающий несколько этапов. Полученные ответы-ассоциации распределяются с помощью определенных критериев по четырем уровням личностной зрелости. Подсчитывается процент ответов-ассоциаций, относящихся к тому или иному уровню, и определяется преобладающий уровень личностной зрелости. Для категоризации уровней личностной зрелости составлена «система координат», ось *X* которой включает в себя полюса ориентация на других («–»), ориентация на себя («+»); ось *Y* же включает полюса дихатомичное восприятие мира («–»), целостное восприятие мира («+»):

Целостное восприятие мира



Дихотомичное восприятие мира

Уровень I: ориентация на самосохранение. Ориентация на удовлетворение своих потребностей. Эгоистическое, потребительское отношение к людям; деление их на хороших и плохих, нужных и ненужных, опасных и безопасных. Противостояние миру и как следствие необходимость отстаивать свои права, бороться за них. Гедонистическое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «мое», «баловать себя», «иметь машину».

Уровень II: ориентация на соблюдения социальных норм и правил. Человек воспринимает мир как некую систему правил и ограничений, которым необходимо следовать. Социально «правильное» поведение, стремление соблюдать общественные нормы (что люди скажут?). Критика менее агрессивная, с оглядкой на ближайшее окружение. Реалистическое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «надо», «нужно выполнить», «должен».

Уровень III: ориентация на самопознание. Поиск смысла жизни, познание собственного Я, становление идентичности. Принятие уникальности собственного жизненного пути.

Нравственность как «невидение» зла. Ценностное переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «быть собой», «знать, где путь», «найти себя».

Уровень IV: ориентация на самореализацию. Открытость миру. Реализация своих возможностей, своего жизненного пути через выбор и принятие решения. Уважение права другого на реализацию собственного пути. Нравственность как осознанный выбор. Творческое переживание (по Ф. Е. Василюку). Примеры ассоциаций: «свобода для», «дарить жизнь», «открытое сердце».

Соответственно условно можно выделить две большие группы — *надситуационная активность* т. е. зрелая личность (то, что выше оси *X*), и *адаптивная активность*, т. е. незрелая личность (то, что ниже оси *X*), в каждую из которых входит по две подгруппы. Итого получаются четыре уровня личностной зрелости. Критерии отнесения ассоциаций к тому или иному уровню следующие: 1) содержание ассоциаций; 2) количество ассоциаций на одно слово; 3) разнообразие ассоциаций (их повторяемость); 4) количество метафоричных ассоциаций.

Самоактуализационный тест-САТ: методика изучения личностной зрелости

Примером опросника, направленного на выявление различных установок и отношений человека к миру, другим людям, к самому себе, является разработанный в МГУ М. Крозом под руководством Л. Я. Гозмана «Опросник личностной зрелости». Это адаптированный вариант «Опросника личностных ориентаций» Э. Шострома (Personal Orientation Inventory, E. Shostrom), созданный в 1963 г. В его основе лежат идеи самоактуализации А. Маслоу и других теоретиков экзистенциально-гуманистического направления в психологии. Шкалы (или составляющие) опросника характеризуют основные сферы самоактуализации.

Категория личностной зрелости выявляется в данном опроснике с помощью диагностической оценки ряда личностных особенностей субъекта, таких как компетентность во времени, ценностные ориентации, гибкость поведения, сензитивность, самоуважение, самопринятие, креативность и др., рассматриваемых как характеристики личностной зрелости.

Опросник состоит из перечня, содержащего 126 пунктов, каждый из которых включает два альтернативных суждения ценностного или поведенческого характера, описывающих различные установки и особенности отношений человека к миру, другим людям и к самому себе. Задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать из двух суждений то, которое в большей степени отвечает его представлениям или привычному для него способу поведения.

В результате обследования каждый испытуемый получает 14 показателей личностной зрелости. Эти показатели наносятся на специальный бланк, где они сопоставляются друг с другом с помощью масштабной сетки.

Измеряемые параметры: компетентность во времени; самоподдержка; ценность самоактуализации; гибкость поведения; реактивная чувствительность; спонтанность; самоуважение; самопринятие; принятие природы человека; синергия; принятие собственной агрессии; контактность; познавательные потребности; креативность.

Самоактуализационный тест (САТ) измеряет самоактуализацию по двум независимым друг от друга базовым шкалам (ориентации во времени и поддержки) и 12 дополнительным.

Базовые шкалы

Шкала ориентации во времени (ОВ) — 17 пунктов. Высокий балл по этой шкале свидетельствует о способности человека жить настоящим (переживать текущий момент своей жизни во всей его полноте, а не просто как фатальное следствие прошлого или подготовку к будущей «настоящей» жизни) и ощущать неразрывность прошлого, настоящего и буду-

щего (видеть свою жизнь целостной). Низкий балл по шкале означает ориентацию человека лишь на один из отрезков временной шкалы (прошлое, настоящее или будущее) и (или) дискретное восприятие своего жизненного пути.

Шкала поддержки (П) — 91 пункт. Измеряет степень независимости ценностей и поведения субъекта от воздействия извне (внутренняя/внешняя поддержка). Человек, имеющий высокий балл по этой шкале, относительно независим в своих поступках, стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что не означает враждебности к окружающим и конфронтации с групповыми нормами. Он свободен в выборе, не подвержен внешнему влиянию (изнутри направляемая личность). Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта (извне направляемая личность), внешнем локусе контроля.

Дополнительные шкалы, в отличие от базовых, измеряющих глобальные характеристики самоактуализации, ориентированы на регистрацию отдельных ее аспектов. Для дополнительных шкал высокий балл характеризует высокую степень самоактуализации.

Блок ценностей

Шкала ценностной ориентации (ЦО) — 20 пунктов. Измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, присущие самоактуализирующейся личности.

Шкала гибкости поведения (ГП) — 24 пункта. Диагностирует степень гибкости человека в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Блок чувств

Шкала сензитивности (Сен) — 13 пунктов. Определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо их рефлексирует.

Шкала спонтанности (Сп) — 14 пунктов. Измеряет способность человека спонтанно и непосредственно выражать свои чувства. Высокий балл по этой шкале не означает отсутствия способности к продуманным, целенаправленным действиям, он лишь свидетельствует о возможности и другого способа поведения (не просчитанного заранее), о том, что человек не боится вести себя естественно и раскованно, демонстрировать окружающим свои эмоции.

Блок самовосприятия

Шкала самоуважения (Су) — 15 пунктов. Диагностирует способность человека ценить свои достоинства, положительные качества характера, уважать себя за них.

Шкала самопринятия (Спр) — 21 пункт. Отражает степень принятия человека себя таким, каков он есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков (возможно, и вопреки им).

Блок концепции человека

Шкала представлений о природе человека (Поп) — 10 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о склонности испытуемого в целом положительно воспринимать природу человека (люди скорее добры) и не считать дихотомии мужественности/женственности, рациональности/эмоциональности и прочие антагонистическими и непреодолимыми.

Шкала синергии (Син) — 7 пунктов. Определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.

Блок межличностной чувствительности

Шкала принятия агрессии (ПА) — 16 пунктов. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности человека принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы (конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения).

Шкала контактности (К) — 20 пунктов. Характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких, тесных и эмоционально насыщенных контактов с людьми.

Блок отношения к познанию

Шкала познавательных потребностей (Поз) — 11 пунктов. Определяет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

Шкала креативности (Кр) — 14 пунктов. Характеризует выраженность творческой направленности личности.

Каждый пункт теста входит в одну или более дополнительных шкал и, как правило, в одну базовую.

При использовании теста для индивидуальной диагностики «сырые» резуль-таты переводятся в стандартные Т-баллы, на основе которых составляются профильные бланки. Завершается исследование построением индивидуального профиля.

Специфика феномена самоактуализации и сложность составляющих тест суждений, требующих серьезного осмысления, позволяют рекомендовать его для обследования преимущественно лиц с высшим образованием. Методика используется как индивидуально, так и для группы, применяется брошюра либо компьютеризированный вариант. В случае необходимости респондент может отвечать на вопросы и в отсутствие экспериментатора. Инструкция не ограничивает время для ответов, хотя практика показывает, что в норме оно обычно не превышает 30–35 минут.

Пункты теста, оставленные без ответа, или те, в которых отмечены оба варианта, при обработке не учитываются. В случае если количество таких пунктов достигнет 13 и более, результаты исследования считаются недействительными.

Инструкция. В каждом пункте опросника представлена пара высказываний (они не обязательно исключают друг друга). Внимательно прочитайте каждое из этих высказываний и отметьте на регистрационном бланке (обведите кружком) то из них («А» или «Б»), которое в большей степени соответствует вашей точке зрения, представлениям или привычному способу поведения.

Таблица к тесту

№ п/п	Утверждение
1	А. Я верю в себя только тогда, когда чувствую, что могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
	Б. Я верю в себя даже тогда, когда чувствую, что не могу справиться со всеми стоящими передо мной задачами
2	А. Я часто внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
	Б. Я редко внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
3	А. Мне кажется, что человек может прожить свою жизнь так, как ему хочется
	Б. Мне кажется, что у человека мало шансов прожить свою жизнь так, как ему хочется
4	А. Я всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы для преодоления жизненных невзгод
5	А. Я чувствую угрызения совести, когда сержусь на тех, кого люблю
	Б. Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
6	А. В сложных ситуациях надо действовать уже испытанными способами, поскольку это гарантирует успех
	Б. В сложных ситуациях надо всегда искать принципиально новые решения

№ п/п	Утверждение
7	А. Для меня важно, разделяют ли другие мою точку зрения
	Б. Для меня не слишком важно, чтобы другие разделяли мою точку зрения
8	А. Мне кажется, что человек должен спокойно относиться к тому неприятному, что он может услышать о себе от других
	Б. Мне понятно, когда люди обижаются, услышав что-то неприятное о себе
9	А. Я могу безо всяких угрызений совести отложить на завтра то, что я должен сделать сегодня
	Б. Меня мучают угрызения совести, если я откладываю на завтра то, что я должен сделать сегодня
10	А. Иногда я бываю так зол, что мне хочется «бросаться» на людей
	Б. Я никогда не бываю зол настолько, чтобы мне хотелось «бросаться» на людей
11	А. Мне кажется, что в будущем меня ждет много хорошего
	Б. Мне кажется, что мое будущее сулит мне мало хорошего
12	А. Человек должен оставаться честным во всем и всегда
	Б. Бывают ситуации, когда человек имеет право быть нечестным
13	А. Взрослые никогда не должны сдерживать любознательность ребенка, даже если ее удовлетворение может иметь отрицательные последствия
	Б. Не стоит поощрять излишнее любопытство ребенка, когда оно может привести к дурным последствиям
14	А. У меня часто возникает потребность найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
	Б. У меня почти никогда не возникает потребности найти обоснование тем своим действиям, которые я совершаю просто потому, что мне этого хочется
15	А. Я всячески стараюсь избегать огорчений
	Б. Я не стремлюсь всегда избегать огорчений
16	А. Я часто испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
	Б. Я редко испытываю чувство беспокойства, думая о будущем
17	А. Я не хотел бы отступать от своих принципов даже ради того, чтобы совершить нечто, за что люди были бы мне благодарны
	Б. Я хотел бы совершить нечто, за что люди были бы благодарны мне, даже если ради этого нужно было бы несколько отойти от своих принципов
18	А. Мне кажется, что большую часть времени я не живу, а как будто готовлюсь к тому, чтобы по-настоящему начать жить в будущем
	Б. Мне кажется, что большую часть времени я не готовлюсь к будущей «настоящей» жизни, а живу по-настоящему уже сейчас
19	А. Обычно я высказываю и делаю то, что считаю нужным, даже если это грозит осложнениями в отношениях с другом
	Б. Я стараюсь не говорить и не делать такого, что может грозить осложнениями в отношениях с другом
20	А. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, иногда меня раздражают
	Б. Люди, которые проявляют повышенный интерес ко всему на свете, всегда вызывают у меня симпатию
21	А. Мне не нравится, когда люди проводят много времени в бесплодных мечтаниях
	Б. Мне кажется, что нет ничего плохого в том, что люди тратят много времени на бесплодные мечтания

№ п/п	Утверждение
22	А. Я часто задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
	Б. Я редко задумываюсь о том, соответствует ли мое поведение ситуации
23	А. Мне кажется, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
	Б. Я не думаю, что любой человек по природе своей способен преодолевать те трудности, которые ставит перед ним жизнь
24	А. Главное в нашей жизни — это создавать что-то новое
	Б. Главное в нашей жизни — приносить людям пользу
25	А. Мне кажется, что было бы лучше, если бы у большинства мужчин преобладали традиционно мужские черты характера, а у женщин — традиционно женские
	Б. Мне кажется, что было бы лучше, если бы и мужчины и женщины сочетали в себе и традиционно мужские, и традиционно женские качества
26	А. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего доставить удовольствие другому в противовес свободному выражению своих чувств
	Б. Два человека лучше всего ладят между собой, если каждый из них старается прежде всего выразить свои чувства в противовес стремлению доставить удовольствие другому
27	А. Жестокие и эгоистичные поступки, которые совершают люди, являются естественными проявлениями их человеческой природы
	Б. Жестокие и эгоистичные поступки, совершаемые людьми, не являются проявлениями их человеческой природы
28	А. Осуществление моих планов в будущем во многом зависит от того, будут ли у меня друзья
	Б. Осуществление моих планов в будущем лишь в незначительной степени зависит от того, будут ли у меня друзья
29	А. Я уверен в себе
	Б. Я не уверен в себе
30	А. Мне кажется, что наибольшей ценностью для человека является любимая работа
	Б. Мне кажется, что наибольшей ценностью для человека является счастливая семейная жизнь
31	А. Я никогда не сплетничаю
	Б. Иногда мне нравится сплетничать
32	А. Я мирюсь с противоречиями в самом себе
	Б. Я не могу мириться с противоречиями в самом себе
33	А. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я чувствую себя обязанным ему
	Б. Если незнакомый человек окажет мне услугу, то я не чувствую себя обязанным ему
34	А. Иногда мне трудно быть искренним даже тогда, когда мне этого хочется
	Б. Мне всегда удается быть искренним, когда мне этого хочется
35	А. Меня редко беспокоит чувство вины
	Б. Меня часто беспокоит чувство вины
36	А. Я постоянно чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение
	Б. Я не чувствую себя обязанным делать все от меня зависящее, чтобы у тех, с кем я общаюсь, было хорошее настроение

№ п/п	Утверждение
37	А. Мне кажется, что каждый человек должен иметь представление об основных законах физики
	Б. Мне кажется, что многие люди могут обойтись без знания законов физики
38	А. Я считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
	Б. Я не считаю необходимым следовать правилу «не трать времени даром»
39	А. Критические замечания в мой адрес снижают мою самооценку
	Б. Критические замечания в мой адрес не снижают мою самооценку
40	А. Я часто переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
	Б. Я редко переживаю из-за того, что в настоящий момент не делаю ничего значительного
41	А. Я предпочитаю оставлять приятное на потом
	Б. Я не оставляю приятное на потом
42	А. Я часто принимаю спонтанные решения
	Б. Я редко принимаю спонтанные решения
43	А. Я стремлюсь открыто выражать свои чувства, даже если это может привести к каким-либо неприятностям
	Б. Я стараюсь не выражать открыто своих чувств в тех случаях, когда это может привести к каким-либо неприятностям
44	А. Я не могу сказать, что я себе нравлюсь
	Б. Я могу сказать, что я себе нравлюсь
45	А. Я часто вспоминаю о неприятных для меня вещах
	Б. Я редко вспоминаю о неприятных для меня вещах
46	А. Мне кажется, что люди должны открыто проявлять в общении с другими свое недовольство ими
	Б. Мне кажется, что в общении с другими люди должны скрывать свое недовольство ими
47	А. Мне кажется, что я могу судить о том, как должны вести себя другие люди
	Б. Мне кажется, что я не могу судить о том, как должны вести себя другие люди
48	А. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию является необходимым для настоящего ученого
	Б. Мне кажется, что углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
49	А. При определении того, что хорошо, а что плохо, для меня важно мнение других людей
	Б. Я стараюсь сам определить, что хорошо, а что плохо
50	А. Мне бывает трудно отличить любовь от простого сексуального влечения
	Б. Я легко отличаю любовь от простого сексуального влечения
51	А. Меня постоянно волнует проблема самосовершенствования
	Б. Меня мало волнует проблема самосовершенствования
52	А. Достижение счастья не может быть целью человеческих отношений
	Б. Достижение счастья — это главная цель человеческих отношений
53	А. Мне кажется, я могу вполне доверять своим собственным оценкам
	Б. Мне кажется, я не могу доверять в полной мере своим собственным оценкам

№ п/п	Утверждение
54	А. При необходимости человек может достаточно легко избавиться от своих привычек
	Б. Человеку крайне трудно избавиться от своих привычек
55	А. Мои чувства иногда приводят в недоумение меня самого
	Б. Мои чувства никогда не повергают меня в недоумение
56	А. В некоторых случаях я считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
	Б. Я никогда не считаю себя вправе дать человеку понять, что он мне кажется глупым и неинтересным
57	А. Можно судить со стороны, насколько хорошо складываются отношения между людьми
	Б. Наблюдая со стороны, нельзя сказать, насколько удачно складываются отношения между людьми
58	А. Я часто перечитываю понравившиеся мне книги по несколько раз
	Б. Я думаю, что лучше прочесть какую-либо новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанному
59	А. Я очень увлечен своей работой
	Б. Я не могу сказать, что увлечен своей работой
60	А. Я недоволен своим прошлым
	Б. Я доволен своим прошлым
61	А. Я чувствую себя обязанным всегда говорить правду
	Б. Я не чувствую себя обязанным всегда говорить правду
62	А. Существует очень мало ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
	Б. Существует множество ситуаций, когда я могу позволить себе дурачиться
63	А. Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают излишне бестактны
	Б. Стремление разобраться в характере и чувствах окружающих естественно для человека и поэтому может оправдать бестактность
64	А. Обычно я расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
	Б. Обычно я не расстраиваюсь из-за потери или поломки нравящихся мне вещей
65	А. Я чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
	Б. Я не чувствую себя обязанным поступать так, как от меня ожидают окружающие
66	А. Интерес к самому себе всегда необходим для человека
	Б. Излишнее самокопание иногда имеет дурные последствия
67	А. Иногда я боюсь быть самим собой
	Б. Я никогда не боюсь быть самим собой
68	А. Большая часть того, что мне приходится делать, доставляет мне удовольствие
	Б. Лишь немногое из того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
69	А. Лишь тщеславные люди думают о своих достоинствах и не думают о недостатках
	Б. Не только тщеславные люди думают о своих достоинствах
70	А. Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили
	Б. Я вправе ожидать от других, чтобы они оценили то, что я делаю для них
71	А. Человек должен раскаиваться в своих поступках
	Б. Человек совсем не обязательно должен раскаиваться в своих поступках

№ п/п	Утверждение
72	А. Мне необходимы обоснования для принятия моих чувств
	Б. Обычно мне не нужны никакие обоснования для принятия моих чувств
73	А. В большинстве ситуаций я прежде всего хочу понять, чего хочу я сам
	Б. В большинстве ситуаций я прежде всего пытаюсь понять, чего хотят окружающие
74	А. Я стараюсь никогда не быть «белой вороной»
	Б. Я позволяю себе быть «белой вороной».
75	А. Когда я нравлюсь сам себе, мне кажется, что я нравлюсь всем окружающим
	Б. Даже когда я нравлюсь сам себе, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
76	А. Мое прошлое в значительной степени определяет мое будущее
	Б. Мое прошлое очень слабо определяет мое будущее
77	А. Часто бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
	Б. Довольно редко бывает так, что выразить свои чувства важнее, чем обдумывать ситуацию
78	А. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы, так как они приносят пользу людям
	Б. Те усилия и затраты, которых требует познание истины, оправданы хотя бы тем, что они доставляют человеку эмоциональное удовлетворение
79	А. Мне всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
	Б. Мне не всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю
80	А. Я доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
	Б. Я не доверяю тем решениям, которые я принимаю спонтанно
81	А. Пожалуй, я могу сказать, что я живу с ощущением счастья
	Б. Пожалуй, я не могу сказать, что я живу с ощущением счастья
82	А. Довольно часто мне бывает скучно
	Б. Мне никогда не бывает скучно
83	А. Я часто проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно
	Б. Я редко проявляю свое расположение к человеку, не будучи уверенным, что оно взаимно
84	А. Я легко принимаю рискованные решения
	Б. Обычно мне бывает трудно принимать рискованные решения
85	А. Я стараюсь во всем и всегда поступать честно
	Б. Иногда я считаю возможным мошенничать
86	А. Я готов примириться со своими ошибками
	Б. Мне трудно примириться со своими ошибками
87	А. Обычно я чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
	Б. Обычно я не чувствую себя виноватым, когда поступаю эгоистично
88	А. Дети должны понимать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
	Б. Детям не обязательно осознавать, что у них нет тех прав и привилегий, что у взрослых
89	А. Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
	Б. Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
90	А. Я думаю, что большинству людей можно доверять
	Б. Я думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
91	А. Прошлое, настоящее и будущее представляются мне как единое целое
	Б. Мое настоящее представляется мне слабо связанным с прошлым и будущим

№ п/п	Утверждение
92	А. Я предпочитаю проводить отпуск в путешествии, даже если это сопряжено с большими неудобствами
	Б. Я предпочитаю проводить отпуск спокойно, в комфортабельных условиях
93	А. Бывает, что мне нравятся люди, чье поведение я не одобряю
	Б. Мне почти никогда не нравятся люди, чье поведение я не одобряю
94	А. Людям от природы свойственно понимать друг друга
	Б. По природе своей человеку свойственно заботиться о своих собственных интересах
95	А. Мне никогда не нравятся сальные шутки
	Б. Мне иногда нравятся сальные шутки
96	А. Меня любят потому, что я сам способен любить
	Б. Меня любят потому, что я стараюсь заслужить любовь окружающих
97	А. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке не противоречат друг другу
	Б. Мне кажется, что эмоциональное и рациональное в человеке противоречат друг другу
98	А. Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми
	Б. Я чувствую себя неуверенно в отношениях с другими людьми
99	А. Защищая собственные интересы, люди часто игнорируют интересы окружающих
	Б. Защищая собственные интересы, люди обычно не забывают об интересах окружающих
100	А. Я всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
	Б. Я далеко не всегда могу положиться на свои способности ориентироваться в ситуации
101	А. Я считаю, что способность к творчеству — природное свойство человека
	Б. Я считаю, что далеко не все люди одарены природой способностью к творчеству
102	А. Обычно я не расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в чем-либо
	Б. Я часто расстраиваюсь, если мне не удается добиться совершенства в чем-либо
103	А. Иногда я боюсь показаться слишком нежным
	Б. Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
104	А. Мне легко смириться со своими слабостями
	Б. Мне трудно смириться со своими слабостями
105	А. Мне кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
	Б. Мне не кажется, что я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
106	А. Мне часто приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
	Б. Мне редко приходится оправдывать перед самим собой свои поступки
107	А. Выбирая для себя какое-либо занятие, человек должен считаться с тем, насколько это необходимо
	Б. Человек должен всегда заниматься только тем, что ему интересно
108	А. Я могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
	Б. Я не могу сказать, что мне нравится большинство людей, которых я знаю
109	А. Иногда я не против того, чтобы мной командовали
	Б. Мне никогда не нравится, когда мной командуют
110	А. Я не стесняюсь обнаруживать свои слабости перед друзьями
	Б. Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями

№ п/п	Утверждение
111	А. Я часто боюсь совершить какую-нибудь оплошность
	Б. Я не боюсь совершить какую-нибудь оплошность
112	А. Наибольшее удовлетворение человек получает, добившись желаемого результата в работе
	Б. Наибольшее удовлетворение человек получает в самом процессе работы
113	А. О человеке никогда нельзя с уверенностью сказать, добрый он или злой
	Б. Обычно о человеке можно сказать, добрый он или злой
114	А. Я почти всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
	Б. Я далеко не всегда чувствую в себе силы поступать так, как я считаю нужным, несмотря на последствия
115	А. Люди часто раздражают меня
	Б. Люди редко раздражают меня
116	А. Мое чувство самоуважения во многом зависит от того, чего я достиг
	Б. Мое чувство самоуважения в небольшой степени зависит от того, чего я достиг
117	А. Зрелый человек всегда должен осознавать причины каждого своего поступка
	Б. Зрелый человек совсем не обязательно должен осознавать причины каждого своего поступка
118	А. Я воспринимаю себя таким, каким видят меня окружающие
	Б. Я воспринимаю себя не совсем таким, каким видят меня окружающие
119	А. Бывает, что я стыжусь своих чувств
	Б. Я никогда не стыжусь своих чувств
120	А. Мне нравится участвовать в жарких спорах
	Б. Мне не нравится участвовать в жарких спорах
121	А. У меня не хватает времени на то, чтобы следить за новинками в мире искусства и литературы
	Б. Я постоянно слежу за новинками в мире искусства и литературы
122	А. Мне всегда удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
	Б. Мне не часто удается руководствоваться в жизни своими собственными чувствами и желаниями
123	А. Я часто руководствуюсь общепринятыми представлениями в решении моих личных проблем
	Б. Я редко руководствуюсь в решении моих личных проблем общепринятыми представлениями
124	А. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человек должен обладать определенными знаниями в этой области
	Б. Мне кажется, что для того, чтобы заниматься творческой деятельностью, человеку не обязательно обладать определенными знаниями в этой области
125	А. Я боюсь неудач
	Б. Я не боюсь неудач
126	А. Меня часто беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем
	Б. Меня редко беспокоит вопрос о том, что произойдет в будущем

Обработка результатов

Регистрационный бланк

Ф. И. О. ____

Возраст ________ лет Пол ________

Номер утверж-дения	А	Б	Номер утверж-дения	А	Б	Номер утверж-дения	А	Б	Номер утверж-дения	А	Б
1			32			64			96		
2			33			65			97		
3			34			66			98		
4			35			67			99		
5			36			68			100		
6			37			69			101		
7			38			70			102		
8			39			71			103		
9			40			72			104		
10			41			73			105		
11			42			74			106		
12			43			75			107		
13			44			76			108		
14			45			77			109		
15			46			78			110		
16			47			79			111		
17			48			80			112		
18			49			81			113		
17			50			82			114		
19			51			83			115		
20			52			84			116		
21			53			85			117		
22			54			86			118		
23			55			87			119		
24			56			88			120		
25			57			89			121		
26			58			90			122		
27			59			91			123		
28			60			92			124		
29			61			93			125		
30			62			94			126		
31			63			95					

Ключи к шкалам

Базовые шкалы

1. *Шкала ориентации во времени* (*ОВ*)

11	11	18	21	28	38	40	41	45	60	64	71	76	82	91	106	126
А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б

2. *Шкала поддержки* (*П*)

1	2	3	4	5	7	8	9	10	12	14	15	17	19	22	23	25	26	27	29
Б	Б	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А
31	32	33	34	35	36	39	42	43	44	46	47	49	50	51	52	53	55	56	57
Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б
59	61	62	65	66	67	68	69	70	72	73	74	75	77	79	80	81	83	85	86
А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А
87	88	89	90	93	94	95	96	97	98	99	100	102	103	104	105	108	109	110	111
Б	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	А	Б
113	114	115	116	117	118	119	120	122	123	125									
А	А	А	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б									

Дополнительные шкалы

3, *Шкала ценностной ориентации* (*ЦО*)

17	29	42	49	50	53	56	59	67	68	69	80	81	90	93	97	99	113	114	122
А	А	А	Б	Б	А	А	А	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б	А	А	А

4. *Шкала гибкости поведения* (*ГП*)

3	9	12	33	36	38	40	47	50	51	61	62	65	68	70	74	82	85	95	97	99	102	105	123
А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б

5. *Шкала сензитивности* (*Сен*)

2	5	10	43	46	55	73	77	83	89	103	119	122
Б	Б	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	А

6. *Шкала спонтанности* (*Сп*)

5	14	15	26	42	62	67	74	77	80	81	83	95	114
Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

7. *Шкала самоуважения* (*Су*)

2	3	7	23	29	44	53	66	69	98	100	102	106	114	122
Б	А	Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	А	А

8. *Шкала самопринятия* (*Спр*)

1	8	14	22	31	32	34	39	53	61	71	75	86	87	104	105	106	110	111	116	125
Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б

9. *Шкала представлений о природе человека* (*Поп*)

23	25	27	50	66	90	94	97	99	113
А	Б	Б	Б	А	А	А	А	Б	А

10. *Шкала синергии* (*Син*)

50	68	91	93	97	99	113
Б	А	Б	А	А	Б	А

11. *Шкала принятия агрессии* (*ПА*)

5	8	10	15	19	29	39	43	46	56	57	67	85	93	94	115
Б	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	Б	Б	Б	А	А	А

12. *Шкала контактности* (*К*)

5	7	17	26	33	36	46	65	70	73	74	75	79	96	99	103	108	109	120	123
Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	А	Б

13. *Шкала познавательных потребностей* (*Поз*)

13	20	37	48	63	66	78	82	92	107	121
А	Б	А	А	Б	А	Б	Б	А	Б	Б

14. *Шкала креативности* (*Кр*)

6	24	30	42	54	58	59	68	84	101	105	112	123	124
Б	А	А	А	А	А	А	А	А	А	Б	Б	Б	Б

Каждый совпадающий с ключом ответ оценивается в 1 балл. Затем подсчитывается сумма баллов, набранных испытуемым по каждой шкале.

Интерпретация полученных результатов

При разработке теста не были однозначно определены нормы для высокого, среднего и низкого уровней самоактуализации. Однако считается, что показатели теста у самоактуализирующейся личности ни в коем случае не должны «зашкаливать». Предельные значения свидетельствуют о слишком сильном влиянии на результаты *фактора социальной желательности* или о стремлении испытуемых выглядеть в наиболее благоприятном свете (такое явление Э. Шостром назвал псевдосамоактуализацией). Практика показала, что диапазон самоактуализации находится в пределах «выше среднего». Значения ниже 40% масштабной сетки свидетельствуют о недоразвитии личности испытуемого, о деформации его установок и отношений к различным сторонам реальности.

Низкие шкальные оценки характерны для людей, больных неврозами, с различными формами пограничных психических расстройств. В психическую и статистическую норму

попадает 68% всего населения, и только у 16% результат превышает 60 или не достигает 40 (в таблице). Значения выше 70 или ниже 30 наблюдаются только у 2,3% людей. Считается, что субъект достиг оптимального уровня личностной зрелости, если его данные по шкалам попадают в зону масштабной сетки, расположенную в диапазоне 55–66%.

Методика исследования самоотношения Столина

Тест-опросник самоотношения построен в соответствии с разработанной В. В. Сто-линым иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самоотношение; 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему Я.

В качестве исходного принимается различие содержания Я-образа (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующее шкалы:

- шкала S — измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно Я испытуемого;
- шкала I — самоуважение;
- шкала II —аутосимпатия;
- шкала III — ожидаемое отношение других;
- шкала IV — самоинтерес.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес Я испытуемого:

- шкала 1 — самоуверенность;
- шкала 2 — отношение других;
- шкала 3 — самопринятие;
- шкала 4 — саморуководство, самопоследовательность;
- шкала 5 — самообвинение;
- шкала 6 — самоинтерес;
- шкала 7 — самопонимание.

Инструкция. Внимательно прочитайте утверждения. Оцените степень вашего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого используйте следующую шкалу: «+»— согласен, «–» — не согласен.

Текст опросника

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.

7. Мое Я всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди, с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавидел.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникающим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, — это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек на первый взгляд найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других острую неприязнь.

44. Большинство моих знакомых не принимает меня всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что уважаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Обработка результатов

Ключ для обработки. Приводятся номера пунктов и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

1. *Шкала S* (*интегральная*)

+	2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57
–	6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56

2. *Шкала самоуважения* (I)

+	2, 23, 53, 57
–	8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50

3. *Шкала аутосимпатии* (II)

+	12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54
–	4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56

4. *Шкала ожидания положительного отношения других* (III)

+	1, 5, 10, 15, 42, 55
–	3, 26, 30, 32, 43, 44, 49

5. *Шкала самоинтереса* (IV)

+	7, 17, 20, 33, 34, 52
–	14, 51

6. *Шкала самоуверенности* (1)

+	2, 23, 37, 42, 46
–	38, 39, 41

7. *Шкала ожидания отношения других* (2)

+	1, 5, 10, 52, 55
–	32, 43, 44

8. *Шкала самопринятия* (3)

+	12, 18, 28, 47, 48, 54
–	21

9. *Шкала самопоследовательности* (саморуководства) (4)

+	50, 57
–	25, 27, 31, 35, 36

10. *Шкала самообвинения* (5)

+	3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56
–	Нет

11. *Шкала самоинтереса* (6)

+	17, 20, 33
–	26, 30, 49, 51

12. *Шкала самопонимания* (7)

+	53
–	6, 8, 13, 15, 22, 40

Порядок подсчета. Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждения, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком (табл. на с. 428–429).

При значении показателя меньше 50 — признак не выражен; 50–74 — признак выражен; больше 74 — признак ярко выражен.

Таблица перевода «сырых» баллов в проценты

Фактор S				Фактор I			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	0	16	74,33	0	1,67	8	58,67
1	0,67	17	80,00	1	4,00	9	71,33
2	3,00	18	85,00	2	6,00	10	80,00
3	5,33	19	88,00	3	9,33	11	86,67
4	6,33	20	90,67	4	16,00	12	91,33
5	9,00	21	93,33	5	25,33	13	96,67
6	13,00	22	96,00	6	34,00	14	99,67
7	16,00	23	96,67	7	44,67	15	100,00
8	21,33	24	98,00				
9	26,67	25	98,33				
10	32,33	26	98,67				
11	38,33	27	99,67				
12	49,00	28	99,67				
13	55,33	29	100,00				
14	62,67	30	100,00				
15	69,33						
Фактор II				**Фактор III**			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	0,33	9	69,67	0	0,00	7	17,67
1	3,67	10	77,33	1	0,00	8	27,33
2	9,00	11	86,00	2	0,67	9	39,67
3	16,00	12	90,67	3	1,00	10	53,00
4	21,67	13	96,67	4	3,33	11	72,33
5	28,00	14	98,33	5	6,00	12	91,33
6	37,33	15	99,67	6	9,00	13	100,00
7	47,00	16	100,00				
8	58,00						

Фактор IV				Фактор 1			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	0,67	5	49,67	0	3,77	5	65,67
1	2,00	6	71,33	1	7,33	6	81,33
2	5,33	7	92,33	2	16,67	7	92,33
3	16,00	8	100,00	3	29,33	8	100,00
4	29,00			4	47,67		
Фактор 2				**Фактор 3**			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	0,00	5	32,00	0	2,67	4	50,67
1	0,67	6	51,33	1	7,67	5	70,67
2	3,67	7	80,00	2	16,67	6	89,67
3	7,33	8	100,00	3	34,33	7	100,00
4	15,00						
Фактор 4				**Фактор 5**			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	3,00	4	60,33	0	1,67	5	60,67
1	9,67	5	79,67	1	4,67	6	81,67
2	25,67	6	92,00	2	15,00	7	96,67
3	38,33	7	100,00	3	27,67	8	100,00
				4	43,33		
Фактор 6				**Фактор 7**			
«сырой» балл	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**	**«сырой» балл**	**накопленные частоты, %**
0	0,67	4	34,33	0	4,33	4	83,67
1	3,00	5	54,67	1	21,33	5	94,00
2	11,33	6	80,00	2	43,33	6	99,33
3	20,00	7	100,00	3	68,67	7	100,00

Многомерный опросник исследования самоотношения (МИС — методика исследования самоотношения)

Автор: С. Р. Пантилеев

Инструкция. Вам предлагается ответить на вопросы (в форме возможных утверждений) об особенностях вашего характера, привычках, интересах и т. п. На эти вопросы не может быть правильных или неправильных ответов, так как каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того чтобы полученные на основании ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, вам нужно постараться выбрать наиболее точные и правильные ответы. Отвечая, помните простые правила:

- вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется; давайте первым тот ответ, который придет вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности, поэтому отвечайте, представляя себе самые типичные ситуации, не задумываясь над деталями;
- возможно, некоторые вопросы вам трудно отнести к себе; в таком случае постарайтесь дать наилучший предположительный ответ;
- помните, что плохих ответов быть не может. Не пытайтесь произвести свои-ми ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение;
- читайте последовательно каждое из приведенных утверждений и решайте, верно оно по отношению к вам или неверно.

Тест

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни — это не противиться своей судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым мною людям.
10. Я считаю, что не грех пожалеть иногда самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. Я не могу быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.

17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе Я существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер в общении.
32. Мне представляется, что я сложился как личность и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в своем лице.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю раздражение.
38. Я часто, но довольно безуспешно, пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства более значительны, чем недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятным в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. Ко всему, что со мной случается, я прикладываю старание.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, я говорю: «И поделом тебе!»
46. Я не считаю, что достаточно интересен духовно для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнение: таков ли я на самом деле, каким себе кажусь.
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом контролирую свою судьбу.

53. Я никогда не выдаю чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я-то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы решатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя — малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я — человек ненадежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее Я всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно недооценивать меня.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное Я не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.

89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним Я.
92. Мои мысли о себе в большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение есть потеря какой-то частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, что я за человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня особого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Ключ к тесту

Номера пунктов опросника и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала 1: открытость

+	1, 3, 9, 53, 56, 65
–	21, 48, 62, 86, 98

Шкала 2: самоуверенность

+	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82
–	20, 80, 103

Шкала 3: саморуководство

+	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110
–	109

Шкала 4: зеркальное Я

+	2, 5, 29, 41, 50, 102
–	13, 18, 34, 85

Шкала 5: самоценность

+	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100
–	15, 26, 31, 46, 83

Шкала 6: самопринятие

+	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97
–	Нет

Шкала 7: самопривязанность

+	6, 32, 33, 55, 89, 93, 101, 104
–	96, 107

Шкала 8: конфликтность

+	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99
–	Нет

Шкала 9: самообвинение

+	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92
–	Нет

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл. Полученные «сырые» результаты переводятся в соответствии с таблицей.

Таблица перевода «сырых» баллов

Шкалы	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	0	0	1	2–3	4–5	6–7	8	9	10	11
2	0–1	2	3–4	5–6	7–9	10	11–12	13	13	14
3	1–1	2	3	4–5	6	7	8	9–10	11	12
4	0	1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	11
5	0–1	2	3	4–5	6–7	8	9-10	11	12	13–14
6	0–1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4–5	6	7–8	9	10	11
8	0	0	1–2	3–4	5–7	8–10	11–12	13	14	15
9	0	1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	10

Описание шкал МИС

***Шкала 1*: *открытость*.** Включает 11 пунктов с такими аспектами образа Я, как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до осознания. *Низкие значения* шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость. *Высокие значения* шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

***Шкала 2*: *самоуверенность*.** Содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать. *Высокие значения* шкалы соответствуют высокому самомнению, самоуверенности, говорят об отсутствии внутренней напряженности. *Низкие значения* соответствуют неудовлетворенности собой и своими возможностями, свидетельствуют о сомнениях в способности вызывать уважение.

***Шкала 3*: *саморуководство*.** Отражает представление о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности субъекта, является он сам. *Высокие значения* по шкале свидетельствует, что человек отчетливо переживает собственное Я как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. *Низкие значения* свидетельствуют о подвластности Я влиянием обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе Я, отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической, которую в литературе принято обозначать как локус контроля.

Шкала 4*: *зеркальное Я (отраженное самоотношение). Включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей. *Высокие значения* шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание. *Низкие значения* связаны с ожиданием противоположных чувств по отношению к себе от другого.

***Шкала 5*: *самоценность*.** Отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира. *Высокие значения* по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. *Низкие значения* по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнении в ценности собственной личности, ответственности, граничащей с безразличием к своему Я, потеря интереса к своему внутреннему миру.

***Шкала 6*: *самопринятие*.** *Высокие значения* соответствуют дружескому отношению к себе, согласию с самим собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками. *Низкие значения* свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств — недостаточном самопринятии, что является важным симптомом внутренней дезадаптацни.

***Шкала 7*: *самопривязанность*.** *Высокие значения* шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелание меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа — один из защитных механизмов самосознания. *Низкие значения* свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, о неудовлетворенности собой.

***Шкала 8*: *конфликтность*.** *Высокие значения* по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммунникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции. *Умеренное повышение значений* по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения. *Крайне низкие значения* шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, самодовольстве.

***Шкала 9*: *самообвинение*.** *Высокие значения* говорят об интрапунитивности, самообвинении, готовности поставить себе в вину свои неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако если значение шкалы 8 характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способностей), то значение шкалы 9 является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, несмотря на высокую самооценку собственных качеств. *Крайне высокие значения* по шкалам 8 и 9 при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

При факторизации матриц интеркорреляций значений шкал определяются три независимых фактора:

- **самоуважение**: в данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самоотношения) (4); совокупность значений шкал выражает оценку собственного Я испытуемого по отношению к социально-нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению;
- **аутосимпатия**: самоценность (5), самопринятие (6) и самопривязанность (7); эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему Я;
- **внутренняя неустроенность**: шкалы, фиксирующие внутреннюю конфликтность (8), самообвинение (9), и связан с негативным самоотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

Методика «Когнитивная ориентация (локус контроля)»

Методика позволяет выявлять направленность личности на внешние (экстерналы) или внутренние (интерналы) стимулы. На основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера разработаны различные варианты, один из которых представлен здесь по книге О. П. Елисеева «Конструктивная типология и психодиагностика личности» (Псков, 1994).

Инструкция. Приводится ряд парных утверждений. Решите, с какими из них вы согласны в большей степени и обведите кружком соответствующую ему букву — «А» или «Б».

Текст опросника

№ п/п	Утверждения
1	А. Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают
	Б. В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним
2	А. Многие неудачи происходят от невезения
	Б. Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок
3	А. Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними
	Б. Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить
4	А. В конце концов к людям приходит заслуженное признание
	Б. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными
5	А. Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно
	Б. Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств
6	А. Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств
	Б. Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности
7	А. Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам
	Б. Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими людьми
8	А. Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека
	Б. Только жизненный опыт определяет характер и поведение
9	А. Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть — того не миновать»
	Б. По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу
10	А. Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений
	Б. Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием
11	А. Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения
	Б. Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобного случая
12	А. Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения
	Б. Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать
13	А. Когда я строю планы, то всегда убежден, что смогу осуществить их
	Б. Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства
14	А. Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие
	Б. В каждом человеке есть что-то хорошее
15	А. Осуществление моих желаний не связано с везением
	Б. Когда не знают, как быть, подбрасывают монету; по-моему, в жизни часто можно прибегать к этому
16	А. Руководителем становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств
	Б. Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми; везение здесь ни при чем

№ п/п	Утверждения
17	А. Большинство из нас не может влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события
	Б. Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире
18	А. Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств
	Б. На самом деле такая вещь, как везение, не существует
19	А. Всегда нужно уметь признавать свои ошибки
	Б. Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок
20	А. Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку
	Б. Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других
21	А. В конце концов неприятности, которые случаются с вами, уравновешиваются приятными событиями
	Б. Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени
22	А. Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить
	Б. Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить
23	А. Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда выдвигают человека на поощрение
	Б. Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится
24	А. Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что должны делать
	Б. Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного
25	А. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной
	Б. Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни
26	А. Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим
	Б. Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься
27	А. Характер человека зависит главным образом от его силы воли
	Б. Характер человека формируется в основном в коллективе
28	А. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук
	Б. Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается независимо от меня
29	А. Я часто не могу понять, почему руководители поступают так, а не иначе
	Б. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают

Бланк ответов

1	а	б	6	а	б	11	а	б	16	а	б	21	а	б	26	а	б
2	а	б	7	а	б	12	а	б	17	а	б	22	а	б	27	а	б
3	а	б	8	а	б	13	а	б	18	а	б	23	а	б	28	а	б
4	а	б	9	а	б	14	а	б	19	а	б	24	а	б	29	а	б
5	а	б	10	а	б	15	а	б	20	а	б	25	а	б			

Обработка результатов

Используются два трафарета, соответствующие бланку для ответов, с вырезанными в соответствующих местах окошечками. Утверждения на экстернальность соответствуют пунктам опросника 2.А, 3.Б, 4.Б, 5.Б, 6.А, 7.А, 9.А, 10.Б, 11.Б, 12.Б, 13.Б, 15.Б, 16.А, 17.А, 18.А, 20.А, 21.А, 22.Б, 23.А, 25.А, 26.Б, 28.Б, 29.А. Утверждения на интернальность соответствуют пунктам 2.Б, 3.А, 4.А, 5.А, 6.Б, 7.Б, 9.Б, 10.А, 11.А, 12.А, 13.А, 15.А, 16.Б, 17.Б, 18.Б, 20.Б, 21.Б, 22.А, 23.Б, 25.Б, 26.А, 28.А, 29.Б.

Согласие с любым утверждением оценивается в 1 балл. Суммы баллов подсчитываются по количеству обведенных кружочками букв «А» и «Б», появившихся в окошечках соответствующего трафарета при накладывании его на бланк для ответов (строчки и колонки трафаретов и бланка должны строго совпадать). Максимальные суммы по интернальности и экстернальности равны 23, поскольку 6 утверждений являются фоновыми.

Выводы. О соответствующей направленности локуса контроля испытуемого следует судить по относительному превышению суммарных баллов показателей интернальности или экстернальности.

Методики определения склонности к той или иной профессии

Методика Дж. Холланда (1985)

Методика предназначена для определения типов личности, предпочитающих те или иные профессии. Она расчитана на людей, имеющих достаточно высокий образовательный уровень.

На основании предпочитаемых занятий Дж. Холланд описал шесть типов личности, присущих западной культуре:

1) Р-тип — реалистический;
2) И-тип — исследовательский;
3) А-тип — артистический;
4) С-тип — социальный;
5) П-тип — предпринимательский;
6) К-тип — конвенциональный.

Взаимоотношения этих типов описываются Дж. Холландом в виде гексагона — шестиугольника, на вершинах которого расположены типы личности в определенном порядке: Р-И-А-С-П-К. Чем ближе друг к другу расположены типы, тем больше сходства между ними.

Реалистический тип

Виды деятельности: любая деятельность, которая дает ощутимый результат; люди этого типа предпочитают действие мышлению, конкретные задачи — трудным и абстрактным проблемам; управление большими машинами, тяжелым оборудованием, механизмами и использование инструментов, требующих точности, ловкости, координированности (сверлильный, токарный станки, бор дантиста, хирургический скальпель, ювелирные инструменты); строительство, ремонт, военное дело, конструкторские работы.

Способности: физическая сила, ручная ловкость, психомоторные навыки; механические способности, изобретательность; математические способности.

Личностные качества и ценности: эмоциональная стабильность; практичность, бережливость; упорство, настойчивость, уверенность в себе, склонность к риску; скромность,

застенчивость, откровенность, искренность, естественность; независимость, консервативность, склонность к поддержке традиционных ценностей; ригидность, медленное принятие новых идей, подчиняемость, конформность; аккуратность, тщательность систематичность при выполнении работы; склонность к регламентации работы (что, как и когда надо делать); не склонны к лишним разговорам, обсуждениям и переговорам.

Межличностные отношения: взаимодействие с С-типом может вызывать недружелюбие, непонимание, резкость; наиболее близок к И- и К-типам, предпочитает работать с ними.

Предпочитаемое окружение: природа, сельская местность; наименьшее взаимодействие с другими людьми; ситуации, требующие небрежной одежды; организации, имеющие жесткую иерархическую подчиненность и авторитарность (ВС, МВД и т. п.); фирмы, производящие конкретные, ощутимые продукты; транспорт, инженерные, технические, энергетические предприятия.

Типичные хобби: реставрация старых механизмов (автомобили, часы и т. п.), ремонт, конструирование, сборка различных устройств; строительные и восстановительные работы; фермерство, обустройство дачи, огородничество, садоводство; охота, рыболовство, туризм; управление моторными видами транспорта; физически опасные виды спорта, спорт на открытом воздухе.

Профессии Р-типа: ветеринар, водитель, инженер, картограф, лесничий, полицейский, пилот, плотник, сварщик, фермер.

Исследовательский тип

Виды деятельности: предпочитают размышления действиям; сбор информации, ее систематизацию, анализ; выполнение сложных или абстрактных заданий; решение проблем через размышления, анализ гипотез и теорий; независимая, самостоятельная работа с опорой на самого себя; выполнение научной или лабораторной работы.

Способности: математические; склонность к анализу; рациональность, эрудированность; навыки письменного изложения мысли; склонность к рациональному логическому анализу.

Личностные качества и ценности: независимость, самостоятельность, самомотивация, ориентированность на задачу, погруженность в работу; сдержанность, интроспективность, склонность к анализу, рациональность, методичность; любознательность, креативность; уверенность в себе, ориентированность на нетрадиционные ценности и установки; склонность к выяснению множества деталей, чтобы сделать заключение, поиску причин, стоящих за тем или иным явлением; склонность к излишнему фокусированию на деталях, что мешает увидеть проблему целиком; склонность к пересмотру информации заново перед принятием решения.

Межличностные отношения: взаимоотношения с П-типом порождают много проблем и вопросов; наиболее схож с типами Р и А.

Предпочитаемое окружение: слабоструктурированные организации, предоставляющие свободу в рабочих действиях; организации, ориентированные на достижение, исследовательские и проектные лаборатории и фирмы, университеты и институты; ограниченность общения с другими людьми.

Типичные хобби: работа (зачастую полностью поглощен своей работой и работает много часов в день); сложные виды деятельности, которые требуют освоения многих фактов, деталей (парусный спорт, подводное плавание, альпинизм, астрономия и т. п.); компьютеры (оценка, программирование, чтение литературы, обсуждение проблем); чтение научной литературы.

Артистический тип

Виды деятельности: художественное творчество (живопись, скульптура, фотография, создание украшений, дизайн, композиция, литературное творчество и т. п.); игра на музыкальных инструментах; исполнительская актерская деятельность.

Способности: воображение, креативность; музыкальные способности; артистические способности; вербально-лингвистические способности; чувство гармонии, вкуса.

Личностные характеристики и ценности: независимость, самостоятельность, нонконформизм; импульсивность, экспрессивность, эмоциональность, чувствительность; непрактичность, беспорядочность; интуитивность, ориентированность на ценности красоты и эстетичности, образность мышления; стремление к самовыражению, демонстративность; оригинальность, открытость, свобода от условностей; допускает альтернативные варианты решения проблем.

Межличностные отношения: более всего несхож с К-типом; близок к И- и С-типам.

Предпочитаемое окружение: неструктурированные, гибкие организации, дающие возможность для самовыражения (артистические студии, театры, концертные залы и т. п.); организации, обучающие артистическим навыкам (музыкальные и художественные школы, институты искусств и т. п.); музеи, библиотеки, галереи, рекламные и дизайнерские фирмы.

Типичные хобби: фотография, рисование, живопись; посещение танцевальных и музыкальных концертов, театров, музеев; сочинение поэм, рассказов, художественное коллекционирование; игра на музыкальных инструментах, занятие танцами. Профессии А-типа: артист, дирижер, директор музея, архитектор, фотограф, скульптор, учитель музыки.

Социальный тип

Виды деятельности: ориентация на работу в группе с людьми, а не с предметами; обучение, объяснение, разъяснение; оказание помощи, консультирование; организация групповых мероприятий, ведение дискуссий.

Способности: вербальные способности; навыки общения и взаимодействия с людьми; преподавательские, ораторские способности; навыки слушания.

Личностные характеристики и ценности: гуманистичность, идеалистичность, этичность, ответственность, моральность; кооперативность, настроенность на других, понимание других; тактичные, эмоционально теплые, дружеские, жизнерадостные, оптимистичные люди.

Межличностные отношения: более всего несхож с Р-типом; близок к А- и П-типам.

Предпочитаемое окружение: социальные организации, школы, религиозные организации, учреждения по отбору персонала; медицинские учреждения, психиат-рические, психотерапевтические, психологические консультативные службы; агентства социальной защиты.

Типичные хобби: организация развлечения других; посещение общественных мероприятий, собраний; добровольное выполнение благотворительной и социальной работы. Профессии С-типа: учитель, воспитатель, работник сферы здравоохранения, социальный работник, психолог, священнослужитель.

Предпринимательский тип

Виды деятельности: работа с людьми в организациях для достижения организационных целей и экономического успеха; финансовый и межличностный риск, участие в соревновательной деятельности; продажа, покупка, коммерция, предпринимательство; проведение собраний групп, руководство организациями, компаниями, управление людьми и проектами; проведение политических кампаний, выборов, презентаций и т. п.

Способности: организаторские, ораторские, вербальные способности, способность убеждения; руководящие и лидерские; социальные навыки и навыки межличностного взаимодействия; склонность к предпринимательской деятельности.

Личностные качества и ценности: стремление к власти, к позиции лидера, к высокому статусу; амбициозность, азартность, соревновательность, доминантность, самоуверенность, агрессивность, авантюризм; экстравертированность, социабельность, коммуникабельность;

ориентация на деньги, власть, материальное благополучие; оптимистичность, энергичность, любовь к популярности.

Межличностные отношения: более всего затруднено взаимодействие с И-типом; лучше всего срабатывается с С- и К-типами.

Предпочитаемое окружение: государственные и политические организации (власть, распоряжение крупными финансами); промышленные фирмы, компании по розничной и оптовой продаже, агентства по продаже земельных участков, домов, недвижимости, брокерские фирмы.

Типичные хобби: членство в клубах и организациях, посещение собраний; спортивные состязания в качестве зрителя или участника, богатый отдых; развлечения, организация вечеринок, увеселений; политическая деятельность. Профессии П-типа: коммерсант, адвокат, предприниматель, страховой агент, биржевой брокер, менеджер.

Конвенциональный тип

Виды деятельности: работа, которая требует внимания к деталям и аккуратности; управление офисным оборудованием; ведение картотек, хранение и систематизация записей, фактов, данных, финансовых книг; написание деловых отчетов, подготовка схем, таблиц, диаграмм.

Способности: математические; канцелярские; тонкая ручная моторика; организованность, пунктуальность, педантичность, аккуратность.

Личностные качества и ценности: сознательность, упорство, практичность, честность; самоконтроль, консервативность, осторожность, плановитость, конформность; бережливость, заинтересованность в деньгах, материальном благополучии; для эффективного выполнения работы нуждается в четком плане, удобен для групповой работы.

Межличностные отношения: наиболее несхож с типом А; ближе всего к типам Р и П.

Предпочитаемое окружение: хорошо работает в организациях, но предпочитает не лидерскую, а подчиненную роль; большие корпорации, финансовые организации, банки, бухгалтерские конторы; отделы контроля качества, архивы, картотеки, инспекции; хорошо структурированные организаций со строгой иерархией.

Типичные хобби: коллекционирование (марки, монеты и т. п.); постройка моделей; проекты улучшения жилища; участие в гражданских и общественных организациях; игры с ясными и четкими правилами. Профессии К-типа: бухгалтер, кассир, банкир, секретарь, счетовод.

Опросник профессиональных предпочтений (ОПП)

Цель применения. Данный тест разработан для исследования профессиональных интересов и предпочтений человека. Он поможет вам соотнести ваши склонности, способности и интересы с конкретными профессиями, более точно определить круг ваших запросов в профессиональной сфере и окажет содействие при планировании вашей профессиональной карьеры.

Если вы уже размышляли о выборе профессии или о ее смене, то данный тест поможет вам обосновать свои решения, а также подсказать другие возможные варианты разрешения этих вопросов. Вы получите гораздо более ощутимый результат, если будете вдумчиво работать с данной методикой.

Область применения. Методика используется в крупных организациях, на предприятиях, в учебных заведениях и рассчитана на людей, имеющих достаточно высокий образовательный и профессиональный уровень подготовки. Тестируемые должны быть не моложе 17 лет и иметь (или получать) как минимум среднее образование.

Способ применения. Ценность методики проявляется при ее периодическом использовании через 2–3 года, что позволяет изучить развитие личности и изменения в окружающей профессиональной среде.

Форма тестирования. ОПП можно проводить как индивидуально, так и в группе любой величины.

Общая инструкция. Внимательно читайте инструкции к субтестам и отмечайте свои ответы на специльном бланке ответов.

Деятельности

Ниже приводятся различные виды деятельностей, которые отражают широкий круг интересов и установок. Обведите букву «Д» в бланке ответов, если вид деятельности под соответствующим номером вам подходит, нравится или вы считаете, что он вам подойдет. Если тот или иной вид деятельности вам не нравится, не подходит или вы от него не в восторге, то обведите букву «Н».

Р-деятельности

1. Пройти курс обучения работам по дереву.
2. Работать на легковом автомобиле.
3. Ремонтировать хозяйственные постройки.
4. Ремонтировать электроприборы.
5. Настраивать музыкальную стереосистему.
6. Мастерить по дому.
7. Работать на дачном участке.
8. Пройти курс обучения на автомеханика.
9. Самостоятельно ремонтировать квартиру.
10. Решать технические проблемы.
11. Реставрировать, ремонтировать старые приборы, механические устройства (часы, швейные, пишущие машинки и т. п.).

И-деятельности

1. Работать в научно-исследовательской лаборатории.
2. Применять математику для решения практических проблем.
3. Изучать научные теории.
4. Анализировать информацию для разработки новых предложений и рекомендаций.
5. Читать научные книги и журналы.
6. Находить решения сложных проблем.
7. Посещать научные музеи.
8. Систематизировать и классифицировать данные по различным проблемам.
9. Пройти курс математической статистики.
10. Размышлять над научными проблемами.
11. Освоить новую научную дисциплину.

А-деятельности

1. Играть на музыкальном инструменте.
2. Писать для журнала или газеты.
3. Воплощать рассказ в драматическое произведение.
4. Играть в ансамбле, группе или оркестре.
5. Конструировать мебель или одежду.
6. Писать портреты или заниматься фотографией.
7. Пройти курсы по дизайну.
8. Выпускать журнал или газету.

9. Заниматься рисунком или живописью.
10. Читать или писать поэтические произведения.
11. Создавать декоративные изделия (чеканка, резьба, выжигание).

С-деятельности

1. Работать в сфере социальной поддержки и защиты.
2. Обучаться на курсах по психологии человеческих взаимоотношений.
3. Изучать факты нарушения закона несовершеннолетними.
4. Дискутировать по вопросам отношений между людьми.
5. Обучать других выполнять какую-либо работу.
6. Читать книги по социологии.
7. Помогать людям, страдающим физическими недостатками.
8. Помогать советом в трудных ситуациях.
9. Преподавать в учебных заведениях.
10. Заботиться о детях или помогать пожилым людям.
11. Обучаться на курсах гидов или экскурсоводов.

П-деятельности

1. Быть руководителем проекта или какого-либо мероприятия.
2. Пройти курсы или семинар для руководителей.
3. Читать о руководителях в бизнесе или правительстве.
4. Участвовать в политических кампаниях.
5. Организовать собственное дело и руководить им.
6. Принимать решения в важных и ответственных делах.
7. Оказывать влияние на других людей.
8. Присутствовать на аукционах, торгах.
9. Руководить работой других.
10. Следить за конъюнктурой рынка.
11. Организовывать и проводить выборные кампании.

К-деятельности

1. Содержать свой рабочий стол и служебное помещение в порядке.
2. Работать с микрокалькулятором.
3. Провести инвентаризацию материальных ресурсов.
4. Записывать свои расходы.
5. Проводить проверку документации на предмет выявления ошибки или пропажи.
6. Производить математические расчеты в бухгалтерии или бизнесе.
7. Вести деловую переписку.
8. Управлять оргтехникой, вычислительными машинами в учреждении.
9. Заполнять стандартные формы, подробные анкеты.
10. Обучаться на бухгалтерских курсах.
11. Оформлять и печатать деловые бумаги.

Способности

Обведите «Д» для тех видов умений, которыми вы обладаете и которые вы можете применять грамотно и компетентно. Обведите «Н» для тех видов умений и способностей,

которыми вы никогда не обладали, и соответствующую деятельность, которую вы никогда не осуществляли или осуществляли плохо.

Р-способности

1. Я могу выполнять простой ремонт телевизора или радиоприемника.
2. Я могу ремонтировать мебель.
3. Я могу использовать электромеханические инструменты (пилу, дрель, токарный или шлифовальный станки) для работ по дереву.
4. Я могу читать чертежи, эскизы, схемы.
5. Я могу сделать простой электрический ремонт.
6. Я могу заменить масло или резину в легковой машине.
7. Я могу сделать масштабный чертеж.
8. Я могу пользоваться большинством столярных инструментов.
9. Я могу производить простой слесарный ремонт.
10. Я могу рассчитать количество материалов для проведения ремонта.
11. Я могу использовать электроизмерительные приборы.

И-способности

1. Я могу использовать компьютер при изучении научной проблемы.
2. Я могу разобраться в физических свойствах многих веществ.
3. Я могу расшифровать простые химические формулы.
4. Я могу использовать калькулятор или логарифмическую линейку для научных исследований.
5. Я могу применять микроскоп для решения научных задач.
6. Я могу использовать математическую статистику для решения научных проблем.
7. Я могу описать основные функции человеческого организма.
8. Я могу применять логарифмические таблицы.
9. Я могу написать реферат по проблеме.
10. Я могу назвать три блюда с высоким содержанием белка.
11. Я могу кратко и четко изложить какую-либо научную теорию.

А-способности

1. Я могу написать рассказ.
2. Я могу создать рекламный плакат.
3. Я могу писать красками, акварелью, лепить скульптуру.
4. Я могу обрисовать или описать человека так, что его можно узнать.
5. Я могу создать сценическое воплощение идеи или сюжета.
6. Я могу написать рекламное объявление.
7. Я могу разрабатывать дизайн для упаковки продуктов.
8. Я могу декорировать рабочие помещения учреждений.
9. Я могу играть в пьесе.
10. Я могу сам изготовить простые украшения для дома.
11. Я могу выполнить художественный фотоснимок, слайд.

С-способности

1. Я могу хорошо принять гостей.
2. Мне легко помогать другим в принятии решений.

3. Я участвовал в акциях благотворительности.
4. Мне легко объяснять какие-либо вещи другим.
5. Я могу возглавить групповую дискуссию.
6. Мне легко удается создавать людям хорошее настроение.
7. Мне легко разговаривать с любыми людьми.
8. Мне легко удается помогать людям планировать их будущее.
9. Мне легко тренировать других.
10. Мне легко учить других.
11. Я хорошо разбираюсь в людях.

П-способности

1. Я могу организовать работу других.
2. Я легко оцениваю собственные достоинства.
3. Я легко могу заинтересовать других.
4. Я могу организовать и управлять кампанией по продаже.
5. Я хороший продавец.
6. Я легко планирую стратегию для достижения цели.
7. Я хороший публичный оратор.
8. Я знаю, как стать лидером, добивающимся успехов.
9. Я могу отстаивать свою точку зрения.
10. Я могу начать свое собственное дело.
11. Я могу развить в себе желаемые качества.

К-способности

1. Я могу обрабатывать корреспонденцию и другие документы.
2. Я могу легко получить необходимую информацию по телефону.
3. Я могу вести учет доходов и расходов.
4. Я могу использовать компьютер для анализа данных бизнеса.
5. Я могу печатать на машинке достаточно быстро.
6. Я могу составлять деловые письма.
7. Я могу управлять редактором текстов на компьютере.
8. Я могу создавать обстановку для деловых встреч.
9. Я могу работать на копировальной машине.
10. Я могу быстро замечать ошибки в расчетах, текстах.
11. Я могу успешно пользоваться каталогами.

Карьеры

Ниже приводится перечень карьер в бизнесе, промышленности, государственных учреждениях, различных видах искусства и науки. Обведите «Д» для тех видов карьер, которые вас интересуют или нравятся вам. Обведите «Н» для тех видов карьер, которые вам не нравятся или которые вы находите неинтересными.

Р-карьеры

1. Плотник.
2. Фермер.
3. Автомеханик.
4. Специалист по электронной аппаратуре.

5. Лесник.
6. Шофер.
7. Сварщик.
8. Радиоинженер.
9. Инженер-механик.
10. Гравировщик, изготовитель печатей, штампов.
11. Экономист — плановик производства.
12. Инженер — конструктор по разработке инструментов.
13. Ювелир, специалист по обработке драгоценных камней.
14. Оператор энергетической установки.

И-карьеры

1. Инженер-конструктор.
2. Техник медицинской лаборатории.
3. Физик.
4. Химик.
5. Издатель научного или научно-популярного журнала.
6. Ботаник.
7. Хирург.
8. Антрополог.
9. Семейный врач.
10. Метеоролог.
11. Научный работник в области социальных наук.
12. Биолог.
13. Научный работник исследовательской лаборатории.
14. Автор научно-популярных книг и статей.

А-карьеры

1. Писатель.
2. Фотограф.
3. Музыкант-аранжировщик.
4. Художник.
5. Певец.
6. Автор художественных произведений.
7. Музыкант-исполнитель.
8. Эксперт по живописи.
9. Журналист.
10. Художник по копиям (копиист).
11. Издатель газеты.
12. Актер.
13. Архитектор.
14. Дизайнер.

С-карьеры

1. Преподаватель высшей школы.
2. Работник в социальной области.

3. Логопед.
4. Учитель школы.
5. Психолог.
6. Специалист по семейному консультированию.
7. Преподаватель общественных и социальных наук.
8. Сотрудник службы социальной поддержки.
9. Инструктор молодежного лагеря.
10. Консультант по выбору профессии.
11. Социолог.
12. Инспектор по делам несовершеннолетних.
13. Сотрудник службы «телефон доверия».
14. Священнослужитель.

П-карьеры

1. Управляющий фирмой.
2. Управляющий гостиницей.
3. Директор на радио и телевидении.
4. Агент по продаже недвижимости (домов, земельных участков).
5. Управляющий распродажей.
6. Заведующий отделом маркетинга.
7. Управляющий магазином.
8. Адвокат.
9. Директор рекламного агентства.
10. Посредник в торговых операциях.
11. Продавец, торговый работник.
12. Судья.
13. Брокер на бирже.
14. Начальник спортивной команды.

К-карьеры

1. Экономист.
2. Счетовод.
3. Секретарь-машинистка.
4. Кассир в банке.
5. Инспектор в банке.
6. Налоговый инспектор.
7. Ревизор.
8. Контролер кредитов.
9. Оператор ЭВМ.
10. Судебный исполнитель.
11. Архивариус.
12. Бухгалтер.
13. Нотариус.
14. Библиотекарь.

Бланк ответов ОПП

Фамилия, имя, отчество ____

Пол М/Ж_Возраст _____ (лет) Образование ___________________________

Профессия _____________ Стаж работы по профессии ___________________

Должность на данный момент____

Деятельности																	
1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н
2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н
3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н
4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н
5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н
6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н
7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н
8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н
9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н
10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н
11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	И	Д	Н	11	Д	Н
Сумма Д																	
Способности																	
1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н
2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н
3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н
4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н
5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н
6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н
7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н
8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н
9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н
10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н
11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	И	Д	Н	11	Д	Н
Сумма Д																	
Карьеры																	
1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н	1	Д	Н
2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н	2	Д	Н
3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н	3	Д	Н
4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н	4	Д	Н
5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н	5	Д	Н
6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н	6	Д	Н
7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н	7	Д	Н
8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н	8	Д	Н
9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н	9	Д	Н
10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н	10	Д	Н
11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	11	Д	Н	И	Д	Н	11	Д	Н
12	Д	Н	12	Д	Н	12	Д	Н	12	Д	Н	12	Д	Н	12	Д	Н
13	Д	Н	13	Д	Н	13	Д	Н	13	Д	Н	13	Д	Н	13	Д	Н
14	Д	Н	14	Д	Н	14	Д	Н	14	Д	Н	14	Д	Н	14	Д	Н
Сумма Д																	

Сумма Д по трем субте-стам																	
Код																	

Обработка результатов

Необходимо подсчитать количество положительных ответов (да) для шкалы Р субтеста «Деятельности» и записать это число под данной шкалой в соответствующей графе бланка ответов. То же самое следует проделать и с остальными шкалами: И, А, С, П, К.

Аналогичным образом обрабатываются ответы по субтесту «Способности» и «Карьеры».

Необходимо сложить все три числа, относящихся к шкале Р, и полученную сумму записать в графе «Сумма Д по трем субтестам» бланка ответов. То же самое сделать и по остальным шкалам: И, А, С, П, К.

Букву с самым большим количеством баллов вносят в первую клетку графы «Код». Во вторую клетку этой графы нужно вписать букву со следующим по величине количеством баллов и т. д. Если двум буквам соответствует одинаковое количество баллов, то они обе заносятся в графу «Код» в любом порядке.

Интерпретация результатов

Полученный код испытуемого показывает степень его соответствия каждому из шести типов. Чем выше количество баллов по какой-либо шкале, тем больше соответствие испытуемого данному типу и сильнее его интересы в этой области. Типы, обозначения которых не вошли в код, — это типы, которым обследуемый практически не соответствует.

Используя гексагон Дж. Холланда, можно определить однородность личности испытуемого. Если в код испытуемого входят буквы, расположенные рядом друг с другом в шестиугольнике, то можно говорить об однородности личности. Чем дальше друг от друга расположены буквы кода в шестиугольнике, тем ниже однородность личности.

Индивиды высокой и средней однородности легче найдут удовлетворение в профессии, если их код соответствует коду профессии. Испытуемые с кодом низкой однородности труднее находят удовлетворение в профессии, даже если их код хорошо подходит к коду профессии.

Одним из путей помощи людям с низкой однородностью кода является подбор профессии или карьеры по первой букве кода. Интересы же, относящиеся к противоположному типу, могут удовлетворяться вне сферы работы в хобби, досуговых формах деятельности.

Для определения дифференцированности интересов личности необходимо определить разность между баллами по методике ОПП. Если разность между баллами по шкалам, вошедшим в код, менее 8 баллов, то область интересов испытуемого определяется как слабо дифференцированная. Такой же вывод делается, если разность между высшим и низшим баллами из показателей шести шкал составляет менее 15. Это означает, что интересы испытуемого примерно одинаковы во всех шести типах.

Индивиды с плохо дифференцированным кругом интересов часто встречают трудности в составлении списка профессий, плохо осознают, чего они хотят от своей профессиональной карьеры, и требуют длительной консультативной работы.

Вывод о принадлежности к определенному типу личности можно сделать только в том случае, если оценка этого типа на несколько баллов выше, чем оценки других типов. Более точный вывод о профессиональной принадлежности личности можно сделать, не учитывая максимальную оценку по одному из типов, а определяя три типа, имеющих наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж. Холланда шесть ти-

пов личности размещено на шестиграннике друг с другом по степени сходства. Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности. Порядок их расположения по часовой стрелке таков: реалистичный, интеллектуальный, артистический, предприимчивый, социальный, конвенциальный. Следовательно, реалистичный тип более схож с интеллектуальным и конвенциальным, артистический — с интеллектуальным и предприимчивым и т. д.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то профессиональный выбор для этого человека будет наиболее обоснованным. При этом можно отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посредине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для принятия решения другие основания, дополнительную информацию и т. п.

Методика Д. Кейерси

Методика предназначена для выявления типа темперамента — одной из наиболее устойчивых личностных характеристик. Опросник разработан в 1956 г. профессором Калифорнийского университета Д. Кейерси. Создан на основе известного варианта методики Майерс–Бриггс (MBT1) как форма, более удобная для проведения массовых психодиагностических исследований.

Методика позволяет определить относительную выраженность следующих параметров, психических свойств:

- экстраверсии — интроверсии (шкала E-1);
- интуиции — здравого смысла (шкала N-8);
- мышления — чувства (шкала T-P);
- (шкала 1-P).

Методика Д. Кейерси широко распространена в технологиях профориентации, психологическом консультировании.

Возможности методики: определяет устойчивые личностные черты, связанные, с точки зрения авторов, с темпераментом; позволяет составить целостный типологический функциональный портрет личности.

Наиболее целесообразно использовать при отборе на должности с высоким уровнем неопределенности алгоритма труда, т. е. такие, где велика роль личности работника (например, позиции руководителей разных уровней, должности, связанные с работой в экстремальных физических или социальных условиях).

Описания типов личности в методике достаточно конкретны и понятны человеку без психологической подготовки, что позволяет испытуемым довольно быстро получить результаты тестирования.

Ограничения методики: выявляет скорее ценностные регуляторы профессионального самоопределения, чем реальные возможности осуществить сделанный профессиональный выбор; отсутствуют сведения о валидности и надежности результатов тестирования.

Опросник Д. Кейерси

Инструкция. Вам предлагается ответить на 70 вопросов. На каждый из них существует два варианта ответа («а» или «б»). Все ответы равноценны, правильных или неправильных ответов нет. Необходимо выбрать тот, который вам подходит более всего, и в соответствующей графе ответного бланка поставить «+». Если вы сомневаетесь, какой ответ выбрать, постарайтесь сделать выбор, вспомнив наиболее характерное для вас поведение в подобных ситуациях. Работайте быстро, подолгу не задумываясь над ответом, не пропуская вопросов. Не забудьте вписать в бланк необходимые сведения о себе (фамилию и т. д.).

Вопросы

1. В компании (на вечеринке) вы:
   а) общаетесь со многими, включая и незнакомцев;
   б) общаетесь с немногими — вашими знакомыми.
2. Вы человек скорее:
   а) реалистичный, чем склонный теоретизировать;
   б) склонный теоретизировать, чем реалистичный.
3. Как, по-вашему, что хуже:
   а) витать в облаках;
   б) придерживаться проторенной дорожки.
4. Вы более подвержены влиянию:
   а) принципов, законов;
   б) эмоций, чувств.
5. Вы более склонны:
   а) убеждать;
   б) затрагивать чувства.
6. Вы предпочитаете работать:
   а) исполняя все точно в срок;
   б) не связывая себя определенными сроками.
7. Вы склонны делать выбор:
   а) довольно осторожно;
   б) внезапно, импульсивно.
8. В компании (на вечеринке) вы:
   а) остаетесь допоздна, не чувствуя усталости;
   б) быстро утомляетесь и предпочитаете уйти пораньше.
9. Вас более привлекают:
   а) здравомыслящие люди;
   б) люди с богатым воображением.
10. Вам интереснее:
    а) то, что происходит в действительности;
    б) те события, которые могут произойти.
11. Оценивая поступки людей, вы больше учитываете:
    а) требования закона, чем обстоятельства;
    б) обстоятельства, чем требования закона.
12. Обращаясь к другим, вы склонны:
    а) соблюдать формальности, этикет;
    б) проявлять свои личные, индивидуальные качества.
13. Вы человек скорее:
    а) точный, пунктуальный;
    б) неторопливый, медлительный.
14. Вас больше беспокоит необходимость:
    а) оставлять дела незаконченными;
    б) непременно доводить дела до конца.

15. В кругу знакомых вы, как правило:
    а) в курсе происходящих там событий;
    б) узнаете о новостях с опозданием.
16. Повседневные дела вам нравится делать:
    а) общепринятым способом;
    б) своим оригинальным способом.
17. Вы предпочитаете таких писателей, которые:
    а) выражаются буквально, напрямую;
    б) пользуются аналогиями, иносказаниями.
18. Что вас больше привлекает:
    а) стройность мысли;
    б) гармония человеческих отношений.
19. Вы чувствуете себя увереннее:
    а) в логических умозаключениях;
    б) в практических оценках ситуации.
20. Вы предпочитаете, когда дела:
    а) решены и устроены;
    б) не решены и пока не улажены.
21. Как, по-вашему, вы человек скорее:
    а) серьезный, определенный;
    б) беззаботный, беспечный.
22. При телефонных разговорах вы:
    а) не продумываете заранее то, что будет сказано;
    б) мысленно репетируете то, что нужно сказать.
23. Как вы считаете, факты:
    а) важны сами по себе;
    б) есть проявление общих закономерностей.
24. Фантазеры, мечтатели обычно:
    а) раздражают вас;
    б) довольно симпатичны вам.
25. Вы чаще действуете как человек:
    а) хладнокровный;
    б) вспыльчивый, горячий.
26. Каким, по-вашему, хуже быть:
    а) несправедливым;
    б) беспощадным.
27. Обычно вы предпочитаете действовать:
    а) тщательно оценив все возможности;
    б) полагаясь на волю случая.
28. Вам приятнее:
    а) покупать что-либо;
    б) иметь возможность купить.
29. В компании вы, как правило:

а) первым заводите беседу;
б) ждете, когда с вами заговорят.

30. В поиске здравого смысла вы:
а) редко ошибаетесь;
б) часто попадаете впросак.

31. Детям часто не хватает:
а) практичности;
б) воображения.

32. В принятии решений вы руководствуетесь скорее:
а) принятыми нормами;
б) своими чувствами, ощущениями.

33. Вы человек скорее:
а) твердый, чем мягкий;
б) мягкий, чем твердый.

34. Что, по-вашему, больше впечатляет:
а) умение методично организовывать;
б) умение приспособиться и довольствоваться достигнутым.

35. Вы больше цените:
а) определенность, законченность;
б) открытость, многовариантность.

36. Новые и нестандартные отношения с людьми:
а) стимулируют, придают вам энергии;
б) утомляют вас.

37. Вы чаще действуете как:
а) человек практического склада;
б) человек оригинальный, необычный.

38. Вы более склонны:
а) находить пользу в отношениях с людьми.
б) понимать мысли и чувства других.

39. Что приносит вам большее удовлетворение:
а) тщательное и всестороннее обсуждение спорного вопроса;
б) достижение соглашения по поводу спорного вопроса.

40. Вы руководствуетесь более:
а) рассудком;
б) велениями сердца.

41. Вам удобнее выполнить работу:
а) по предварительной договоренности;
б) которая подвернулась случайно.

42. Вы обычно полагаетесь на:
а) организованность, порядок;
б) случайность, неожиданность.

43. Вы предпочитаете иметь:
а) много друзей на непродолжительный срок;

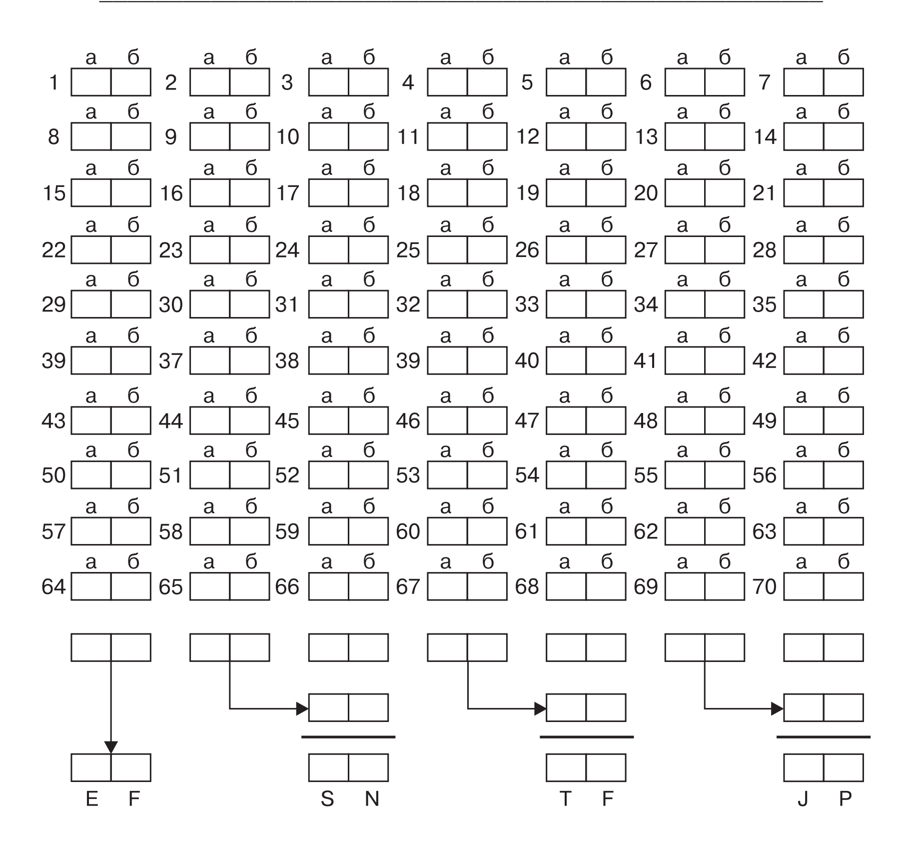
б) несколько старых друзей.

44. Вы руководствуетесь в большей степени:
    а) фактами, обстоятельствами;
    б) общими положениями, принципами.
45. Вас больше интересуют:
    а) производство и сбыт продукции;
    б) проектирование и исследования.
46. Что вы скорее сочтете за комплимент:
    а) «Вот очень логичный человек»;
    б) «Вот тонко чувствующий человек».
47. Вы более цените в себе:
    а) невозмутимость;
    б) увлеченность.
48. Вы предпочитаете высказывать:
    а) окончательные и определенные утверждения;
    б) предварительные и неоднозначные утверждения.
49. Вы лучше чувствуете себя:
    а) после принятия решения;
    б) не ограничивая себя решениями.
50. Общаясь с незнакомыми, вы:
    а) легко завязываете продолжительные беседы;
    б) не всегда находите общие темы для разговора.
51. Вы больше доверяете:
    а) своему опыту;
    б) своим предчувствиям.
52. Вы чувствуете себя человеком:
    а) более практичным, чем изобретательным;
    б) более изобретательным, чем практичным.
53. Кто заслуживает большего одобрения:
    а) рассудительный, здравомыслящий человек;
    б) человек, сильно переживающий.
54. Вы более склонны:
    а) быть прямым и беспристрастным;
    б) сочувствовать людям.
55. Что, по-вашему, предпочтительней:
    а) удостовериться, что все подготовлено и улажено;
    б) предоставить событиям идти своим чередом.
56. Отношения между людьми должны строиться:
    а) на предварительной взаимной договоренности;
    б) в зависимости от обстоятельств.
57. Когда звонит телефон:
    а) вы торопитесь подойти первым;
    б) вы надеетесь, что подойдет кто-нибудь другой.

58. Что вы цените в себе больше:
    а) развитое чувство реальности;
    б) пылкое воображение.
59. Вы больше придаете значение тому:
    а) что сказано;
    б) как сказано.
60. Что выглядит большим заблуждением:
    а) излишняя пылкость, горячность;
    б) чрезмерная объективность, беспристрастность.
61. Вы в основном считаете себя:
    а) трезвым и практичным;
    б) сердечным и отзывчивым.
62. Какие ситуации привлекают вас больше:
    а) регламентированные и упорядоченные;
    б) неупорядоченные и нерегламентированные.
63. Вы человек скорее:
    а) педантичный, чем капризный;
    б) капризный, чем педантичный.
64. Вы чаще склонны:
    а) быть открытым, доступным людям;
    б) быть сдержанным, скрытным.
65. В литературных произведениях вы предпочитаете:
    а) буквальность, конкретность;
    б) образность, аллюзии.
66. Что для вас труднее:
    а) находить общий язык с другими;
    б) использовать других в своих интересах.
67. Чего бы вы себе больше пожелали:
    а) ясности размышлений;
    б) умения сочувствовать.
68. Что хуже:
    а) быть неприхотливым;
    б) быть излишне привередливым.
69. Вы предпочитаете:
    а) запланированные события;
    б) незапланированные события.
70. Вы склонны поступать скорее:
    а) обдуманно, чем импульсивно;
    б) импульсивно, чем обдуманно.

Регистрационный лист к опроснику Д. Кейерси

Ф. И. О. ____



Обработка результатов

Подсчет баллов производится простым суммированием количества знаков «+» во всех вертикальных столбцах регистрационного листа.

В пустые ячейки внизу каждого столбца записывается количество зачеркнутых ответов по вариантам «а» и «б». Для первого столбца первичная обработка на этом заканчивается. Данные шести других столбцов попарно складываются, а результаты записываются в нижние пустые ячейки.

Нужно обвести ту букву, которой соответствует большее число из пары.

Возможны следующие комбинации:

ESTJ	ENTJO	ENFJ	ESPJ
STJ	INTJ	INFJ	ISFJ
IESTP	ENTP	ENFP	ESFP
ISTP	INTP	INFP	ISFP

В результате получился четырехбуквенный код, который обозначает функциональный тип испытуемого.

Интерпретация результатов

Функциональные портреты разных типов личности

1. *ESTJ — «Администратор»*. Цельная натура с высокоразвитым чувством долга. Все любит делать по заранее намеченному плану, без глупостей и лишних выдумок, во всем предпочитает порядок и четкость, ясно поставленную цель. На него можно положиться, он ответствен, надежен и исполнителен.

   Любую работу доводит до конца, уделяя внимание даже мелочам. Рассудителен и осмотрителен.

   Легко ладит с людьми, открыт, общителен. Очень практичен, предпочитает больше полагаться на рассудок, чем на чувства. Без труда решает бытовые проблемы и в житейских ситуациях имеет явное преимущество перед представителями других типов личности.

   По складу характера принадлежит к административному типу, так как обладает симбиозом таких качеств, как исполнительность, ответственность и умение работать с людьми. Ему хорошо понятны механизмы взаимоотношений начальник — подчиненный, причем он одинаково успешно действует в обеих ролях. Ему подходят профессии: менеджер, маклер, брокер, секретарь, экспедитор, государственный служащий, банкир, бухгалтер, контролер, налоговый инспектор, администратор.

2. *ISTJ — «Опекун»*. Человек слова, его девиз: «Сказано — сделано». На него можно положиться, он спокоен, сдержан, надежен, основателен и пунктуален. Несколько замкнут и малоэмоционален. У него логический склад ума, больше доверяет рассудку и фактам, чем интуиции и чувствам. У него хорошая память даже на мелочи. Возможно, он несколько суров и упрям, но на таких держится земля.

   Необщителен, имеет немногих, но верных и проверенных друзей. Цельная натура, не любит неорганизованности, неопределенности, суеты. Его раздражают несобранные и непунктуальные люди, он требователен к себе и окружающим. В сложных жизненных ситуациях сохраняет спокойствие и трезвый ум.

   Он хороший семьянин и верный супруг, до конца готов выполнить свой долг перед родными и близкими.

   В рабочей среде склонен поддерживать иерархические отношения, предпочитает четкие механизмы взаимоотношений начальник — подчиненный, плановую организацию труда. Во всем любит порядок, на него всегда можно положиться, любое дело доводит до конца. Принадлежит к правовому типу личности. Подходят профессии: юрист, судья, архивариус, прокурор, нотариус. Возможны варианты: делопроизводитель, бухгалтер, налоговый инспектор, контролер, банковский служащий, диспетчер, экономист, военнослужащий, государственный служащий, оператор, корректор.

3. *ESFJ — «Коммерсант»*. Человек практичный, здравомыслящий, обладает житейской сметливостью и мудростью, понимает толк в жизни, умеет извлекать для себя пользу из многих ситуаций.

   Общителен, открыт; много друзей, знакомых, старается постоянно расширять их круг, жизнерадостен, не помнит обид, его оптимизм привлекает людей. Он любит встречи, застолья, очень гостеприимен, все время окружен людьми. Умеет ценить и понимать людей и друзей и пользуется симпатией с их стороны. Он понимает актуальные нужды и потребности окружающих, умеет извлекать пользу из человеческих взаимоотношений, хорошо чувствует конъюнктуру, умеет просчитывать на несколько ходов вперед.

   У него ярко выраженные коммерческие способности. Его сознание занято экономическими категориями. Работа, сервис, производство — все рассматривается с точки

зрения подсчетов и оценок. Принципы, которые не согласуются с его представлением о бизнесе, не представляют большой важности. Кроме того, он умеет подойти к человеку, понять его, интересы клиента превыше всего. Ему подходят профессии: коммерсант, продавец, брокер, поставщик, маклер, финансист, коммивояжер, проводник, работник рекламы, администратор торгового зала, коммерческий директор, официант.

4. *ISFJ — «Консерватор»*. Хранитель традиций, устоев, хорошо чувствует связь времен и преемственность поколений. Спокоен, сдержан. Хороший хозяин, в доме и на работе каждая вещь знает свое место. В доме любит все делать своими руками, чтобы было сделано как следует, «на века». Работает тщательно, обстоятельно, несколько медленно, но надежно. Он самоуверен, иногда упрям; уверен в своей жизненной позиции и любит настоять на своем.

   На работе предпочитает четкую организованность, устойчивую плановую структуру. Чувствует себя более уверенно при ясно определенных целях и способах их достижения, работа в неопределенной ситуации, руководство людьми для него нежелательны — слишком дорого дается.

   Надежный и ответственный исполнитель во всех организационных иерархиях. Любую работу доводит до конца, уделяя внимание даже мелочам; заранее планирует свою деятельность. Он пунктуален, и отсутствие этого качества у других его раздражает. Требователен не только к другим, но и к себе. Практичен, уверенно себя чувствует в любой житейской ситуации, заботится о своем будущем.

   У него очень развито чувство долга, стремление занять достойное место в определенной социальной структуре. Сферы его профессиональной деятельности: государственный служащий, налоговый инспектор, прокурор, контролер, инженер, технический менеджер, бухгалтер, кассир, банковский служащий, эксперт-криминалист, судья, делопроизводитель, военнослужащий, архивариус, юрист, диспетчер, оператор.

5. *ESTP — «Игрок»*. Очень энергичный и активный человек, для него жизнь — игра, все время находится в поисках острых ощущений, в погоне за риском, удачей. Он остроумен, неистощим в выдумках.

   У него много друзей и знакомых, искушен в общении с людьми, склонен извлекать выгоду во взаимоотношениях. Оптимизм и остроумие привлекают к нему окружающих. Но он непостоянен, его привлекает все новое и интересное.

   Монотонная и заорганизованная деятельность — это не для него. Предпочитает работать в условиях риска, на грани катастрофы. Однако в любых экстремальных ситуациях не теряет самообладания, его разум приобретает ясность и спокойно ищет выхода. Ради этих минут он и живет, именно они доставляют ему радость бытия. Его сфера профессиональной деятельности должна отвечать таким требованиям, как риск принятия решения, неординарность, разнообразие рабочих ситуаций, самостоятельность, реализация высокой жизненной активности, например: спортсмен, тренер, спасатель, моряк, испытатель, геолог, бизнесмен, следователь, пожарник, водитель.

6. *ISTP — «Мастер на все руки»*. Его постоянно охватывает жажда деятельности, все интересно, все хочется попробовать сделать самому. Его девиз: «Хочешь сделать хорошо — сделай сам». Он энергичен, оптимистичен, независим. Условности, субординация — это не для него, предпочитает братские отношения. Не слишком стремится к высшему образованию — можно и так многому научиться. Люди этого типа часто бросают школу, им скучно, они все стараются познать сами и прекрасно в этом преуспевают.

Его считают мастером на все руки, и действительно, при желании он может овладеть любым инструментом, будь то скальпель, долото или монитор авиалайнера. Увлекается спортом, пилотированием, серфингом — всем, что требует риска и бесстрашия. В критические минуты не теряет головы, всегда рассудок превалирует над чувствами.

Вокруг него много людей, но они мало его интересуют. Он всегда сам по себе: слишком много интересных дел.

Монотонная, требующая пунктуальности и терпения деятельность ему противопоказана. Он должен реализовывать свой энергетический потенциал. В работе привлекают самостоятельность, новизна, разъезды. Его не интересуют отношения в коллективе, он не стремится сделать карьеру в обыденном смысле слова. Может реализовывать свои способности в геологических изысканиях, в практической деятельности, в космонавтике, на работе, требующей принятия немедленных решений в экстремальных ситуациях (оператор АЭС, пожарник, полярник, испытатель, водитель).

7. *ESFP — «Гостеприимный хозяин»*. Оптимист, быстро забывает о неудачах, игнорирует все мрачное, идет по жизни с улыбкой и уверенностью в завтрашнем дне. Жизнь для него — сплошные приключения. Легко поддается соблазнам, щедр, открыт, гостеприимен. Любит людей, не выносит одиночества. Быстро и легко находит общий язык с разными людьми, к нему сразу проникаются доверием. Этому способствуют его доброта, веселость, чувство юмора, меткое словцо. Он прекрасно понимает насущные нужды человека, улавливает оттенки его чувств и отношений. Он практичен и твердо стоит на земле, не усложняет жизнь, понимает, что она состоит из простых житейских радостей, которыми надо уметь пользоваться. В этом он преуспел как никто.

   У него много друзей и знакомых, любит шумные компании и застолья. К нему можно подойти в любое время дня и ночи, и он будет всегда человеку рад. В его семье легкие и непринужденные отношения, он — старший друг своему ребенку.

   Наука — это не для него, слишком скучно. Он должен работать с людьми. Его знание человеческой натуры, практичность, оптимизм прекрасно подходят для занятий бизнесом, торговлей, организационной, административной, культмассовой работой.

8. *ISFP — «Художник»*. Очень чувствителен, импульсивен, остро ощущает бытие, текущие минуты, тонко различает тона и полутона. Независим, неспокоен, стремится уйти от разного рода ограничений, готов на многое для достижения личной свободы.

   Предпочитает эпикурейский образ жизни, потакает своим слабостям, старается получить от жизни максимум удовольствия.

   Любит интересных и красивых людей, красивые вещи. Ему свойственны большая чувственность, зависимость от настроения.

   В отношениях с людьми он непостоянен, люди интересуют его не сами по себе, а скорее как произведения искусства. Кроме того, для него личная свобода — превыше всего. Он тщеславен и легко раним, постоянно нуждается в любви, внимании, ему хочется быть значительным и достойным восхищения.

   Интересуется искусством: музыкой, живописью, однако тонкости устной и письменной речи особенно не привлекают. Для успешной работы ему требуется соответствующее настроение, вдохновение. Принадлежит к артистическому складу темперамента. Для него предпочтительна деятельность, связанная с музыкальным и изобразительным искусством: художник, дирижер, модельер, музыкант, дизайнер, портной, ювелир, парикмахер, артист, скульптор, фотограф, искусствовед.

9. *ENTJ — «Фельдмаршал»*. Логический склад ума, четко и детально продумывает цели и способы их достижения. В любой сфере деятельности ищет закономерности, строит схемы и модели, описывающие все многообразие связей в системе; разрабатывает технологию в наиболее общем смысле слова: это может быть и технология общения с людьми, игры в карты и т. д. Не любит неопределенности, в случае же возникновения должен ее разрешить.

   Деятелен, самоуверен и властолюбив, стремится быть хозяином своей жизни. Хочет властвовать не только над людьми, но и над законами природы.

   Для него очень важна работа, которой он отдает почти все время. Требователен к себе и окружающим, строг к детям.

   Ценит домашний уют, семью, но больше внимания уделяет карьере, которая для него иногда важнее домашнего благополучия. Обладает талантом руководителя, который умеет четко формулировать задачи перед подчиненными и добиваться неукоснительного их исполнения. Очень работоспособен и энергичен. Для него предпочтительны административная, военная деятельности.

10. *INTJ — «Ученый»*. Спокоен, независим, самоуверен, умеет контролировать свои эмоции и владеет собой. Несколько замкнут, возможно, окружающие считают его несколько холодным и неэмоциональным. Самодостаточен, мало нуждается в людях; ему не нужны ни социальное одобрение, ни поддержка.

    Хорошо развито логическое мышление, умение анализировать и теоретизировать. Интеллектуальные достоинства дополняет интуиция, которая помогает видеть суть вещей. Многим интересуется, обладает высокими способностями к обучению.

    Все его интересы обращены в будущее, что прошло — не имеет значения. Для него жизнь — игра на большой шахматной доске. Звания и авторитет не имеют существенного значения, его интересы устремлены на поиски научной истины.

    В деятельности его привлекают творческое начало, самостоятельность принятия решения, независимость. Лучше работает в одиночестве, далек от проблем взаимоотношений в коллективе, его не привлекает административная и организаторская работа. Способен занимать высокие руководящие должности, требующие решения сложных проблем, но не связанные с прямым руководством коллективом. Ему подходят такие профессии: физик, математик, химик, биолог, шахматист, археолог, филолог, изыскатель, инженер.

11. *ENTP — «Изобретатель»*. Энтузиаст, обладает обширными интересами во всех сферах деятельности. Но его привлекает не идея сама по себе, а ее воплощение на практике. Не любит банальные, рутинные операции, монотонная работа его убивает. Интересует все новое, необычное, умеет на привычные вещи смотреть нестандартно, во всем находить изюминку. Прекрасная интуиция, все схватывает на лету, быстро понимает суть технических приспособлений. Его интересует, как и где можно использовать приобретенные знания. Ему доставляет истинное удовольствие момент, когда в голову приходит новая идея.

    Общителен, ему интересны люди, жизнь сама по себе, которую он стремится сделать лучше и интереснее. Часто первым завязывает знакомства, у него много знакомых с разнообразными интересами. Очаровательный собеседник, с развитым чувством юмора. Доброжелательность, участие притягивают к нему людей. Хорошо понимает житейские нужды, легко находит подход к детям, и они тянутся к нему. Хороший популяризатор, умеет доступно объяснить сложные вещи и явления, найти им практическое применение.

    Данный тип личности позволяет заниматься многими интересными профессиями, требующими нестандартного подхода к решению проблемы, а также умения об-

щаться с людьми: врач, педагог, администратор, инженер, конструктор, воспитатель, практический психолог, изобретатель, фокусник, программист, бизнесмен.

12. *INTP — «Архитектор»*. Интеллектуал со сложным внутренним миром, со стремлением к углубленному самопознанию и познанию законов природы. Прекрасно развита интуиция, синтетический склад ума, мгновенно оценивает любую ситуацию; обладает неистощимым фонтаном новых идей. Тонко чувствует красоту и гармонию, много читает, интересуется искусством.

    Несколько замкнут и высокомерен; не любит шумных компаний; предпочитает не тратить попусту время на разговоры; его может увлечь только общение с очень интересными людьми, которые могут дать новую пищу для ума. Однако его замкнутость не мешает тонко чувствовать и понимать других людей, быть чутким и умным родителем, который старается всесторонне развивать своих детей. Данному типу личности подходят профессии: математик, архитектор, философ, биолог, археолог, генетик, историк, строитель, конструктор, модельер, дизайнер, садовод, реставратор.

13. *ENFJ — «Педагог»*. Обладает оригинальным, нестандартным умом, хорошей памятью и вниманием. Общителен, обаятелен, внимателен к людям, чуток к их чувствам и нуждам. Хотя он человек настроения, унынию придается ненадолго. Жизнерадостен и оптимистичен, быстро забывает обиды. Люди всегда ему рады, у него много друзей, он — душа любой компании. Щедр на выдумки, никогда не сидит без дела; умеет организовывать любые мероприятия, формировать группы, распределять роли в группе, создавать благоприятную атмосферу в коллективе, быть лидером и принимать на себя ответственность. Умеет уважать чужую индивидуальность, обладает авторитетом у окружающих людей.

    Нетерпелив к рутине, его раздражает монотонная деятельность, он всегда стремится к новому и оригинальному. Даже в обыденных делах старается найти изюминку, чтобы разнообразить и сделать интереснее свою работу.

    Образцовый родитель, хорошо понимает детскую психологию, умеет занимать детей и организовывать их досуг. Для этого ему всегда хватает терпения и выдумки. Принадлежит к педагогическому типу темперамента. Иначе говоря, он — прирожденный воспитатель, педагог, тренер, репетитор, практический психолог. При желании может также добиться успеха и в политике.

14. *INFJ— «Писатель, творческая личность»*. Много читает, стремится к самопознанию и саморазвитию личности. У него богатое воображение; умеет ценить красивый слог, поэзию, тонкость чувств; любит метафоры. Для него важно не только то, что сказано, но и то, как сказано. Разбирается во всех оттенках человеческих чувств; для него важны прежде всего человеческая душа, утонченность человеческих отношений. Легкораним, нуждается в любви и признании.

    Умеет ценить дружбу: радость друга — его радость. Не любит споров и конфликтов, стремится к гармонии человеческих отношений. Широкому кругу знакомых предпочитает верную дружбу с близкими по духу людьми, которые его понимают. Он человек настроения, и иногда его воображение может далеко завести. Однако, несмотря на импульсивность, он не любит рисковать и старается планировать свою деятельность, заранее оценивая будущие результаты.

    У него хорошо развита интуиция, которая помогает быть проницательным и даже прозорливым, заменяя иногда фактические знания. По складу ума и характера ему подходят профессии: врач, писатель, психолог, режиссер, сценарист, литературовед, театровед, киновед, поэт.

15. *ENFP — «Журналист»*. Обладает неиссякаемым запасом энергии, энтузиазма и оптимизма. Его интересует все: интересные люди, события, истории, особенно привлекает

все новое и необычное. Ко всему подходит творчески, ищет гармонию в мире и людях, что несколько отрывает его от действительности. Ему претят сухая логика и рассудочность, он обладает оригинальным взглядом на вещи и события, у него богатая фантазия.

Очень общителен и все время старается расширять круг своих знакомых. Ему интересен каждый человек; в нем он может увидеть то, чего не замечают другие. Он очень чувствителен, хорошо понимает и чувствует все оттенки человеческого поведения, видит людей насквозь, умеет влиять на окружающих, пользуется их вниманием и интересом. Он компанейский человек, любит большие компании и шумные застолья, иногда бывает щедр до безрассудства. К этому типу подходят профессии: журналист, политик, драматург, социолог, бизнесмен, менеджер, культмассовый работник, переводчик, гид.

16. *INFP — «Философ»*. Для него главное — быть самим собой, иметь ценность в собственных глазах. Все время находится в поиске смысла жизни, ищет потаенный смысл во всех явлениях природы. Духовность — вот свойство, присущее ему в высшей степени. Часто духовность сочетается с религиозностью, но может проявиться и в умении общаться с людьми, находить путь к сердцам с простотой, которой не в состоянии достичь представители других типов темперамента.

    Спокоен, уравновешен, стремится к всеобщей гармонии в отношениях и в мире. Обладает чувством собственного достоинства и умеет ценить его у других людей. Его интересуют все аспекты человеческого бытия, как практические, так и теоретические. По любому поводу задает тысячи вопросов и старается их разрешить, ищет связи между различными вещами и событиями.

    Несколько замкнут, имеет немногочисленных друзей; его больше волнует не общение, а познание мира, борьба со злом за идеалы добра и справедливости. Любит уединение, чтение, разнообразные интеллектуальные занятия; способен к языкам и историческим наукам. Любит свой дом, где всегда есть чем заняться. Ему подходит изречение: «Мой дом — моя крепость».

    Уживчив и покладист в семье, главное — чтобы его понимали и поменьше отвлекали от интересных дел. Его сферы профессиональной деятельности: философ, филолог, историк, архитектор, психолог, биолог, но только не бизнесмен.

Опросник Йовайши для изучения профессиональных предпочтений

Цит. по: Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности. СПб., 2003.

По опроснику выявляются склонности к следующим сферам профессиональной деятельности:

1) сфера искусства;
2) сфера технических интересов;
3) сфера работы с людьми;
4) сфера умственного труда;
5) сфера физического труда (склонность к подвижной (физической) деятельности);
6) сфера материальных интересов (производство и потребление материальных благ).

Инструкция. Предлагается перечень положений или вопросов, имеющих два варианта ответов. Определите, какому из вариантов вы отдаете предпочтение, и зафиксируйте это в бланке ответов.

Если вы полностью согласны с вариантом «а» и не согласны с вариантом «б», то в клетку с цифрой, соответствующей номеру вопроса или утверждения, и буквой «а» поставьте цифру 3, а в клетку «б» — 0. В случае вашего полного согласия с вариантом «б» и несогласия с вариантом «а» в клетку «б» вносится цифра 3, а в клетку «а» — 0.

Если вы согласны как с вариантом «а», так и с вариантом «б», то выберите из них наиболее предпочтительный для вас и оцените его в 2 балла, менее предпочтительный вариант оценивается в 1 балл.

Отвечайте на вопросы, не пропуская ни одного из них.

Опросник

1. Представьте, что вы на выставке. Что вас больше привлекает в экспонатах:
   а) цвет, совершенство форм;
   б) их внутреннее устройство (как и из чего они сделаны).
2. Какие черты характера в человеке вам больше нравятся:
   а) дружелюбие, чуткость, отсутствие корысти;
   б) мужество, смелость, выносливость.
3. Служба быта оказывает людям разные услуги. Считаете ли вы необходимым:
   а) и впредь развивать эту отрасль, чтобы всесторонне обслуживать людей;
   б) создавать такую технику, которой можно было бы самим пользоваться в быту.
4. Какое награждение вас больше бы обрадовало:
   а) за общественную деятельность;
   б) за научное изобретение.
5. Вы смотрите военный или спортивный парад. Что больше привлекает ваше внимание:
   а) слаженность марша, грациозность участников парада;
   б) внешнее оформление колонн (знамена, одежда и пр.).
6. Представьте, что у вас много свободного времени. Чем бы вы охотнее занялись:
   а) чем-либо практическим (ручным трудом);
   б) общественной работой (на добровольных началах).
7. Какую выставку вы бы с большим удовольствием посетили:
   а) новинок научной аппаратуры (в области физики, химии, биологии);
   б) новых продовольственных товаров.
8. Если бы в школе было два кружка, какой бы вы выбрали:
   а) музыкальный;
   б) технический.
9. Если бы вам предоставили пост директора школы, на что бы вы обратили большее внимание:
   а) на сплоченность коллектива;
   б) на создание необходимых удобств.
10. Какие журналы вы бы с большим удовольствием читали:
    а) литературно-художественные;
    б) научно-популярные.
11. Что важнее для человека:
    а) создавать себе благополучный, удобный быт;
    б) жить без некоторых удобств, но иметь возможность пользоваться сокровищницей искусства, создавать искусство.

12. Для благополучия общества необходимо:
    а) техника;
    б) правосудие.
13. Какую из двух книг вы бы с большим удовольствием читали:
    а) о развитии науки;
    б) о достижениях спортсменов.
14. В газете две статьи разного содержания. Какая из них вызвала бы у вас большую заинтересованность:
    а) о машине нового типа;
    б) о новой научной теории.
15. Какая из двух работ на свежем воздухе вас больше бы привлекала:
    а) работа, связанная с постоянными передвижениями (агроном, лесничий, дорожный мастер);
    б) работа с машинами.
16. Какая, на ваш взгляд, задача школы важнее:
    а) подготовить учащихся к работе с людьми, чтобы они могли помогать другим создавать материальные блага;
    б) подготовить учащихся к практической деятельности, к умению создавать материальные блага.
17. Что, на ваш взгляд, следует больше ценить у участников самодеятельности:
    а) то, что они привносят в жизнь людей искусство и красоту;
    б) то, что они выполняют общественно полезную работу.
18. Какая, на ваш взгляд, область деятельности человека в дальнейшем будет иметь доминирующее значение:
    а) физика;
    б) физическая культура.
19. Что обществу принесет больше пользы:
    а) забота о благосостоянии граждан;
    б) изучение поведения людей.
20. Какого характера научную работу вы бы выбрали:
    а) работу с книгами в библиотеке;
    б) работу на свежем воздухе в экспедиции.
21. Представьте, что вы профессор университета. Чему бы вы отдали предпочтение в свободное от работы время:
    а) занятиям по литературе;
    б) опытам по физике, химии.
22. Вам предоставляется возможность совершить поездку в другую страну. В качестве кого вы охотнее поехали бы:
    а) как известный спортсмен на международные соревнования;
    б) как известный специалист внешней торговли с целью покупки необходимых товаров для нашей страны.
23. Какие лекции вы бы слушали с большим интересом:
    а) о выдающихся художниках;
    б) о выдающихся ученых.

24. Что вас больше привлекает при чтении книг:
    а) яркое изображение храбрости героев;
    б) прекрасный литературный стиль.
25. Вам предоставляется возможность выбора профессии. Какой из них вы отдали бы предпочтение:
    а) работе малоподвижной, но связанной с созданием новой техники;
    б) работе, связанной с движением.
26. Какие выдающиеся ученые вызывают у вас наибольший интерес:
    а) Попов и Циолковский;
    б) Менделеев и Павлов.
27. Как вам кажется, на что следовало бы в школе обратить большее внимание:
    а) на спорт, так как это нужно для укрепления здоровья;
    б) на успеваемость учащихся, так как это необходимо для их будущего.
28. Что бы вас больше всего заинтересовало в печати:
    а) сообщение об открывшейся художественной выставке;
    б) известие о митинге в защиту прав человека.
29. Если бы вам предоставилась возможность занять определенный пост, какой бы вы выбрали:
    а) главного инженера завода;
    б) директора универмага.
30. Как вы считаете, что важнее:
    а) много знать;
    б) создавать материальные блага.

Бланк ответов

Фамилия, имя, отчество ____

1 а	1 б	2 а		2 б	3 а
	3 б	4 а	4 б	5 а	
5 б	6 а	6 б	7 а		7 б
8 а	8 б	9 а			9 б
10 а			10 б		11 а
11 б	12 а	12 б	13 а	13 б	
	14 а		14 б	15 а	
	15 б	16 а			16 б
17 а		17 б	18 а	18 б	19 а
		19 б	20 а	20 б	
21 а			21 б	22 а	22 б
23 а		23 б		24 а	
24 б	25 а			25 б	
	26 а		26 б	27 а	27 б
28 а		28 б			29 а
	29 б		30 а		30 б

Обработка результатов. В заполненом бланке ответов в каждом столбце подсчитывается количество баллов. Результаты записываются в свободные клеточки под каждым столбцом, который соответствует определенной сфере профессиональных интересов.

Первый столбец — сфера искусства: 1 а, 5 б, 8 а, 10 а, 11 б, 17 а, 21 а, 23 а, 24 б, 28 а.

Второй столбец — сфера технических интересов: 1 б, 3 б, 6 а, 8 б, 12 а, 14 а, 15 б, 25 а. 26 а, 29 б.

Третий столбец — сфера работы с людьми: 2 а, 4 а, 6 б, 9 а, 12 б, 16 а, 17 б, 19 б, 23 б, 28 б.

Четвертый столбец — сфера умственного труда: 4 б, 7 а, 10 б, 13 а, 14 б, 18 а, 20 а, 21 б, 26 б, 30 а.

Пятый столбец — сфера физического труда: 2 б, 5 а, 13 б, 15 а, 18 б, 20 б, 22 а, 24 а, 25 б, 27 а.

Шестой столбец — сфера материальных интересов: 3 а, 7 б, 9 б, 11 а, 16 б, 19 а, 22 б, 27 б, 29 а, 30 б.

Анализируя полученные данные, необходимо выделить столбцы, содержащие наибольшее количество баллов, — эти сферы деятельности являются предпочитаемыми обследованным.

Опросник профессиональной готовности

Автор Л. Н. Кабардова

Методика разработана для выявления профессиональных склонностей школьников, может быть использоавана учителями и психологами при проведении профориентационной раабты.

Профессиональную готовность определяют как субъективное состояние личности, означающее желание и способность заниматься данным видом профессиональной деятельности. Опросник построен на самооценке человеком своих склонностей и возможностей.

Инструкция. Внимательно прочтите все 50 высказываний опросника. Прочитав каждое высказывание, ответьте на три нижеприведенных вопроса и оцените свои ответы в баллах (от 0 до 2):

1. *Насколько хорошо вы умеете делать то, о чем написано в высказывании?*
   - Делаю, как правило, хорошо — 2 балла;
   - делаю средне — 1 балл;
   - делаю плохо, совсем не умею — 0 баллов.
2. *Какие ощущения у вас возникали, когда вы это делали?*
   - Положительные (приятно, интересно, легко) — 2 балла;
   - нейтральные (все равно) — 1 балл;
   - отрицательные (неприятно, неинтересно, трудно) — 0 баллов.
3. *Хотели бы вы, чтобы описанное в высказывании действие было включено в вашу будущую работу?*
   - Да — 2 балла;
   - все равно — 1 балл;
   - нет — 0 баллов.

Свои оценки в баллах занесите в «Таблицу ответов» (номер ячейки в таблице соответствует номеру высказывания). В каждую ячейку вы должны поставить баллы, соответствующие вашим ответам на все три вопроса. Для каждого высказывания вы оцениваете сначала ваше умение — «у», затем отношение — «о», затем желание — «ж». В этой же последовательности вы проставляете оценочные баллы.

Если вы никогда не делали того, о чем написано в высказывании, то вместо баллов поставьте в ячейку прочерки по первым двум вопросам («у» и «о») и попробуйте ответить только на третий вопрос («ж»).

Читая высказывания, обязательно обращайте внимание на слова «часто», «легко», «систематически» и др. Ваш ответ должен учитывать смысл этих слов.

Если из перечисленных в вопросе действий вы умеете делать только одно, то именно это действие вы и оцениваете.

Текст опросника

1. Делать выписки, вырезки из различных текстов и группировать их по определенному признаку.
2. Выполнять практические задания на лабораторных работах по физике (собирать и составлять схемы, устранять в них неисправности, разбираться в принципе действия прибора и т. п.).
3. Длительное время (более одного года) самостоятельно выполнять все работы, обеспечивающие рост и развитие растений (поливать, удобрять, пересаживать и пр.).
4. Сочинять стихи, рассказы, заметки, писать сочинения, признаваемые многими интересными, достойными внимания.
5. Сдерживать себя, не «выплескивать» на окружающих свое раздражение, гнев, обиду, плохое настроение.
6. Выделять из текста основные мысли и составлять на их основе краткий конспект, план, новый текст.
7. Разбираться в физических процессах и закономерностях, решать задачи по физике.
8. Вести регулярное наблюдение за развивающимся растением и записывать данные наблюдений в специальный дневник.
9. Мастерить красивые изделия из дерева, ткани, металла, засушенных растений, ниток.
10. Терпеливо, без раздражения объяснять что-то непонятное кому-либо, даже если приходится повторять это несколько раз.
11. Легко находить ошибки в письменных работах по русскому языку, литературе.
12. Разбираться в химических процессах, свойствах химических элементов, решать задачи по химии.
13. Разбираться в особенностях развития и во внешних отличительных признаках многочисленных видов растений.
14. Создавать законченные произведения живописи, графики, скульптуры.
15. Много и часто общаться с разными людьми, не уставая от этого.
16. На уроках иностранного языка отвечать на вопросы и задавать их, пересказывать тексты и составлять рассказы по заданной теме.
17. Отлаживать какие-либо механизмы (велосипед, мотоцикл), ремонтировать электротехнические приборы (пылесос, утюг, светильник).
18. Свое свободное время тратить преимущественно на уход и наблюдение за каким-нибудь животным.
19. Сочинять музыку, песни, имеющие успех у сверстников и взрослых.
20. Внимательно, терпеливо, не перебивая выслушивать людей.
21. При выполнении заданий по иностранному языку без особых трудностей работать с текстами.

22. Налаживать и чинить электронную аппаратуру (приемник, магнитофон, телевизор, аппаратуру для дискотек).
23. Регулярно, без напоминания взрослых, ухаживать за животными: кормить, чистить (животное и клетку), лечить, обучать.
24. Публично, для многих зрителей разыгрывать роли, изображать кого-либо, декламировать стихи, прозу.
25. Увлекать делом, игрой, рассказом детей младшего возраста.
26. Выполнять задания по математике, химии, в которых требуется составлять логическую цепочку действий, используя при этом различные формулы, законы, теоремы.
27. Ремонтировать замки, краны, мебель, игрушки.
28. Разбираться в породах и видах животных (лошадей, птиц, рыб, насекомых и пр.), знать их характерные внешние признаки и повадки.
29. Всегда четко видеть, что сделано писателем, драматургом, художником, режиссером, актером талантливо, а что нет, и уметь обосновать это устно или письменно.
30. Организовывать людей на какие-либо дела, мероприятия.
31. Выполнять задания по математике, требующие хорошего знания формул, законов и умения правильно применять их при решении.
32. Выполнять действия, требующие хорошей координации движений и ловкости рук: работать на станке, электрической швейной машине, производить монтаж изделий из мелких деталей.
33. Сразу замечать мельчайшие изменения в поведении животного или внешнем виде растения.
34. Играть на музыкальных инструментах, публично исполнять песни, танцевальные номера.
35. Выполнять работу, требующую обязательных контактов со множеством разных людей.
36. Выполнять количественные расчеты, подсчеты данных (по формулам и без них), выводить на основе этого различные закономерности, выявлять следствия.
37. Из типовых деталей, предназначенных для сборки определенных моделей, изделий, конструировать новые, придуманные самостоятельно.
38. Специально заниматься углубленным изучением биологии, ботаники, зоологии (читать научную литературу, слушать лекции, научные доклады).
39. Создавать на бумаге и в оригинале новые, интересные модели (одежды, причесок, украшений), интерьеры помещений, конструкции изделий.
40. Влиять на людей, убеждать, предотвращать конфликты, улаживать ссоры, разрешать споры.
41. Работать с условно-знаковой информацией: составлять и рисовать схемы, карты, чертежи.
42. Выполнять задания, в которых требуется мысленно представлять расположение предметов или фигур в пространстве.
43. Длительное время заниматься исследовательскими работами в биологических кружках, на биостанциях, в зоокружках и питомниках.
44. Быстрее и чаще других замечать в обычном необычное, удивительное, прекрасное.
45. Сопереживать людям (даже не очень близким), понимать их проблемы, оказывать посильную помощь.
46. Аккуратно и безошибочно выполнять «бумажную» работу: писать, выписывать, проверять, подсчитывать.

47. Выбирать наиболее рациональный (простой, короткий) способ решения задачи: технической, логической, математической.
48. Занимаясь растениями или животными, выполнять тяжелую физическую работу, переносить неблагоприятные погодные условия, грязь, специфический запах.
49. Настойчиво, терпеливо добиваться совершенства в создаваемом или исполняемом произведении (в любой сфере творчества).
50. Говорить, сообщать что-либо, излагать свои мысли вслух.

Обработка результатов и выводы

Определение склонности (наибольшей предпочтительности) к какой-либо профессиональной сфере осуществляется на основе сопоставления сумм баллов (по вертикали для каждого столбца таблицы) по трем шкалам (умения, отношения, желания). Нулевые показатели не учитываются и могут быть приняты во внимание только при качественном анализе. Положительно оценивается такое сочетание, при котором высокие оценки при ответе на вопросы «о» и «ж» соотносятся с реальными умениями субъекта, т. е. с высокой оценкой по первой шкале — «у». Например, соотношение трех оценок типа 10–12–11 благоприятнее, чем соотношение 3–18–12, так как в первом случае оценки более обоснованы наличием соответствующего опыта в данной сфере деятельности.

Таблица ответов

Ч–З				Ч–Т				Ч–П				Ч–Хо				Ч–Ч			
№	у	о	ж	№	у	о	ж	№	у	о	ж	№	у	о	ж	№	у	о	ж
1				2				3				4				5			
6				7				8				9				10			
11				12				13				14				15			
16				17				18				19				20			
21				22				23				24				25			
26				27				28				29				30			
31				32				33				34				35			
36				37				38				39				40			
41				42				43				44				45			
46				47				48				49				50			

Обозначения: Ч–З — «человек—знак», Ч–Т — «человек—техника», Ч–П — «человек—природа», Ч–Хо — «человек—художественный образ», Ч–Ч — «человек—человек»; у — оценка умения, о — оценка отношения, ж — оценка желания.

Обязательно анализируются высказывания, которые субъект оценил наибольшим количеством баллов, т. е. 2–2–2, а также высказывания, в которых две наивысшие оценки сочетаются со средней, т. е. 2–2–1 или 1–2–2. Это необходимо, во-первых, для того, чтобы сузить профессиональную сферу до некоторых конкретных специальностей (например, склонность к работе в области «человек—знак» (филолог, историк, редактор, переводчик, журналист и т. д.)), во-вторых, для того, чтобы выйти за пределы одной сферы на профессии, занимающие промежуточное положение (например, учитель математики — «человек—знак», модельер — «человек—художественный образ»).

Методики изучения семейных отношений

Тест-опросник удовлетворенности браком

Авторы В. В. Столин, Т. Л. Романова, Г. П. Бутенко

Тест предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности/неудовлетворенности браком. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т. д.

Инструкция. Каждому утверждению соответствуют три варианта ответа: «а» — верно; «б» — трудно сказать; «в» — неверно. Испытуемым предлагается внимательно прочитать каждое утверждение и выбрать один из вариантов ответа. При выбранном испытуемым варианте ответа («а», «б» или «в») начисляется определенное количество баллов — 2, 1, 0 соответственно. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам. Набранные баллы свидетельствуют о браке:

- 0–16 баллов — абсолютно неблагополучном;
- 17–22 — неблагополучном;
- 23–26 — скорее неблагополучном;
- 27–29 — переходном;
- 30–32 — скорее благополучном;
- 33–38 — благополучном;
- 39–48 — абсолютно благополучном.

Данная методика не только констатирует картину существующих супружеских отношений, но и дает возможность понимания субъективного мира, исследуемого во всей его сложности.

Текст методики

1. «Когда люди живут близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека»:
   а) верно;
   б) не уверен;
   в) неверно.
2. Ваши супружеские отношения приносят вам:
   а) скорее беспокойство и страдания;
   б) затрудняюсь ответить;
   в) скорее радость и удовлетворение.
3. Родственники и друзья оценивают ваш брак:
   а) как удавшийся;
   б) нечто среднее;
   в) как неудавшийся.
4. Если бы вы могли, то:
   а) многое изменили в характере вашего супруга;
   б) трудно сказать;
   в) не стали ничего менять.
5. «Одна из проблем современного брака в том, что все “приедается”, в том числе и сексуальные отношения».

а) верно;
б) трудно сказать;
в) неверно.

6. Когда вы сравниваете свою семейную жизнь с семейной жизнью ваших друзей и знакомых, вам кажется:
   а) что вы несчастнее других;
   б) трудно сказать;
   в) что вы счастливее других.
7. «Жизнь без семьи, близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность»:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
8. Вы считаете, что без вас жизнь вашего супруга была бы неполноценной:
   а) да, считаю;
   б) трудно сказать;
   в) нет, не считаю.
9. «Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака»:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать вам о разводе:
   а) верно;
   б) не могу сказать;
   в) неверно.
11. Если бы вернулось время, когда вы вступали в брак, то вашим мужем мог бы стать:
   а) кто угодно, только не теперешний супруг;
   б) трудно сказать;
   в) возможно, что именно теперешний супруг.
12. Вы гордитесь, что такой человек, как ваш супруг, — рядом с вами:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
13. К сожалению, недостатки вашего супруга часто перевешивают его достоинства:
   а) верно;
   б) затрудняюсь ответить;
   в) неверно.
14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются:
   а) скорее всего, в характере вашего супруга;
   б) трудно сказать;
   в) скорее в вас самих.
15. Чувства, с которыми вы вступали в брак:
   а) усилились;

   б) трудно сказать;
   в) ослабли.
16. «Брак притупляет творческие возможности человека»:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
17. Можно сказать, что ваш супруг обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки:
   а) согласен;
   б) нечто среднее;
   в) нет, не согласен.
18. К сожалению, в вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
19. Вам кажется, что ваш супруг часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
20. Жизнь в семье, как вам кажется, не зависит от вашей воли:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых вы ожидали:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
22. «Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение»:
   а) согласен;
   б) трудно сказать;
   в) не согласен.
23. Как правило, общество вашего супруга доставляет вам удовольствие:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.
24. По правде сказать, в вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента:
   а) верно;
   б) трудно сказать;
   в) неверно.

Обработка данных

Ключ: 1 в, 2 в, 3 а, 4 в, 5 в, 6, в, 7 а, 8 а, 9 в, 10 в, 11 а, 12 а, 13 в, 14 в, 15 а, 16 в, 17 а, 18 в, 19 в, 20 в, 21 в, 22 а, 23 а, 24 в.

Насчитываются два балла при совпадении с ключом; один балл — при выборе варианта «б».

Тест «Отношения между супругами»

Цит. по: Знаете ли вы себя. М., 1989.

Тест предназначен для оценки отношений между супругами и имеет два опросника — для жены и мужа.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Выберите тот вариант ответа, который больше всего вам подходит.

Опросник для жены

1. Вы готовите еду:
   а) учитывая вкус своего мужа, — 6 баллов;
   б) по своему вкусу — 2;
   в) согласно определенному вами недельному меню — 4
2. Случается ли вам когда-нибудь думать, что:
   а) вот еще один день прошел бестолково, без приятных сюрпризов — 2 балла;
   б) если бы вы не были замужем, то ваша жизнь была бы лучше — 1;
   в) ваша жизнь не из легких, но все же приятно быть вместе с ним — 5.
3. Вы собирались вечером куда-то сходить вдвоем, но в последний момент муж сказал, что устал и никуда не пойдет:
   а) говорите, что и вы устали и предпочитаете остаться дома, — 5 баллов;
   б) готовите праздничный ужин у себя дома — 6;
   в) сердитесь и думаете, как ему отомстить, — 2.
4. Вы засомневались, не нарушил ли ваш муж супружескую верность (или кто-то вам на это намекнул), и:
   а) в первую очередь думаете, не виноваты ли и вы сами, — 6 баллов;
   б) готовитесь отомстить — 1;
   в) считаете, что не стоит обращать внимания, — 3.
5. Когда вы были маленькой девочкой, игра с чем больше всего вас радовала:
   а) с куклами — 2 балла;
   б) с детьми — 5;
   в) когда с куклами, когда с детьми — 4.
6. Когда вы были ребенком, то одевались в:
   а) обычные платьица для девочек — 5 баллов;
   б) предпочитали спортивный тип одежды — 4;
   в) брюки и шорты — 1.
7. В детстве вы предпочитали:
   а) игры для девочек, допустим с куклами, — 5 баллов;
   б) вы играли во взрослых: учительницу-врача, манекенщицу — 4;
   в) мальчишеские игры, допустим футбол, — 1.

8. Как вы вели себя во время игр:
   а) всегда были лидером — 2 балла;
   б) уступали инициативу другим — 6;
   в) становились лидером, но не сразу, а в ходе игры — 4?
9. Вы договорились с друзьями куда-то вместе пойти, но у вашего мужа нет настроения:
   а) вы идете одна — 4 балла;
   б) отменяете встречу — 6;
   в) делаете то, что вам скажет муж, — 3.
10. Если ваш супруг не может поехать вместе с семьей в отпуск или просто на выходные, вы:
   а) едете сами или с детьми — 4 балла;
   б) остаетесь с ним дома — 5;
   в) остаетесь дома, но постоянно его укоряете — 2.
11. Муж вернулся с работы не в настроении:
   а) вы пытаетесь разобраться в причине — 6 баллов;
   б) сердитесь, что он и дома думает только о своей работе, — 2;
   в) догадываетесь, в чем дело, но не пристаете с вопросами — 5.
12. Если ваши мнения расходятся:
   а) вы остаетесь при своем мнении — 5 баллов;
   б) отстаиваете свою позицию, даже если она грозит вылиться в скандал, — 1;
   в) отступаете, но после этого вините себя в мягкости — 2.

Ответы

До 25 баллов. Нельзя сказать, что вы особенно счастливы в браке. Вы непоследовательны в своих взглядах. Делаете то, что вам вздумается, не считаясь с мнением мужа. В ваших отношениях вряд ли что-то изменится, если только ваши конфликты не прекратятся.

От 26 до 50 баллов. Вы миролюбивы, готовы уступить ради своего спокойствия в споре, но не отказываетесь от собственного мнения. Вы умеете не только приспосабливаться, но и дипломатично «атаковать», когда считаете, что это необходимо, или когда чувствуете, что ваш брак под угрозой.

Более 50 баллов. Вы женственны, тактичны, но и очень решительны. Иногда, может быть, недовольны своим браком, но делаете все, чтобы его упрочить.

Опросник для мужа

Если из предложенных ответов вы выберете «а», запишите себе 4 балла, если «б» — 2, за ответ «в» — 0.

1. Как вы распределяете свои домашние дела:
   а) в зависимости от служебных;
   б) согласно склонностям, тому, что каждый из вас предпочитает;
   в) они целиком лежат на вашей супруге?
2. Делитесь ли вы с женой служебными и личными проблемами?
   а) да;
   б) иногда;
   в) нет.

3. Есть ли что-то в вашем поведении, что постоянно тяготит вашу жену (выпивки, грубое отношение, женщины...)?
   а) нет;
   б) да, но не постоянно;
   в) да.
4. Помогаете ли вы жене в решающие моменты?
   а) действиями и советами;
   б) только советами;
   в) не помогаете.
5. Интересуетесь ли вы здоровьем жены, ее целями, стремлениями, увлечениями?
   а) разумеется;
   б) на это у вас не хватает времени;
   в) предпочитаете посмотреть телевизор или поиграть в любимую игру.
6. Радуетесь ли ее успехам, изменениям в интерьере квартиры, кулинарным сюрпризам, ее изысканным туалетам, занятиям спортом?
   а) да, всегда ее поощряете;
   б) немного;
   в) нет.
7. Относитесь ли вы критически (по-дружески, конечно) к своей жене?
   а) да;
   б) вы не критичны;
   в) можно сказать, что вы суровы.
8. Прислушиваетесь ли вы к ее мнению?
   а) да, вы принимаете его во внимание, учитываете;
   б) иногда, когда она настаивает;
   в) нет.
9. Взыскательны ли вы к самому себе?
   а) очень;
   б) немного;
   в) нет.
10. Принимаете ли вы активное участие в уходе за детьми и их воспитании?
   а) разумеется;
   б) когда есть время;
   в) нет.
11. Стимулируете ли вы участие детей в помощи в домашнем хозяйстве?
   а) да, вы и сами помогаете жене в хозяйстве;
   б) вы разговариваете с детьми, внушаете им, что это важно;
   в) нет.
12. Приучаете ли вы детей к тому, чтобы они были внимательны к матери?
   а) да, вы и сами к ней внимательны;
   б) вы говорите им, что это важно;
   в) нет.
13. Поддерживаете ли вы авторитет жены в глазах детей?
   а) разумеется;

б) не очень;

в) нет.

14. Когда вы спорите, то:

а) выслушиваете друг друга внимательно;

б) стремитесь выслушать друг друга, но это не всегда удается;

в) в большинстве случаев спор перерастает в ссору.

15. Самокритичны ли вы во время спора?

а) обычно да;

б) стараетесь;

в) нет.

16. Вы делаете что-нибудь, чтобы исправить свои ошибки?

а) да, сразу же;

б) да, но спустя какое-то время;

в) нет.

17. Приходится ли вам напоминать, что зарплату нужно оставлять дома?

а) нет, не нужно;

б) случается;

в) у вас нет общих денег, каждый сам тратит свои.

18. Если исходить из того, что под понятием «глава семьи» подразумевается тот, кто вносит больший финансовый вклад и распределяет семейный бюджет, то не возникает ли у вас споров по поводу того, кто должен носить этот «титул»?

а) нет, у вас в семье есть признанный лидер;

б) каждый из вас уважает мнение другого в решении денежных вопросов;

в) случается, что вы оспариваете какие-то решения.

19. Бывают ли случаи, когда вы считаете необходимым посоветоваться с женой, даже если вы уверены в правильности принимаемого решения?

а) да, ради ее авторитета в глазах детей;

б) очень редко;

в) нет.

20. Считаете ли вы, что удовлетворяете жену как сексуальный партнер?

а) да;

б) едва ли;

в) у вас половая несовместимость.

21. Есть ли у вас внебрачные связи (простите за нескромный вопрос, но вы понимаете, что он важен)?

а) нет;

б) редко;

в) постоянно.

22. Потворствуете ли вы ее хобби или любимым занятиям?

а) нет;

б) когда как;

в) да.

23. Не слишком ли вы увлекаетесь развлечениями в своих мужских компаниях (футбол, рыбалка, туризм, карты...)?

а) не слишком;
б) жена считает, что слишком;
в) когда как.

24. Разрешаете ли вы ей брать машину, когда она нужьна вам самому?
а) да;
б) если вы можете без нее обойтись;
в) она садится за руль только с вами.

25. Как вы ведете себя, когда за рулем жена?
а) спокойно;
б) даете ей советы, но только в критических ситуациях;
в) часто ее поучаете.

26. Торопитесь ли вы скорее домой после продолжительного отсутствия?
а) разумеется;
б) не очень;
в) нет.

27. Дарите ли вы жене цветы и подарки по праздникам?
а) даже и без повода;
б) иногда;
в) нет.

28. Как вы проводите отпуск?
а) с семьей;
б) в зависимости от обстоятельств;
в) ваши вкусы в том, как проводить отпуск, расходятся.

29. На каких качествах своей жены вы акцентируете внимание?
а) положительных;
б) отрицательных;
в) стараюсь не делать этого.

30. С удовольствием ли вы делаете то, что ее порадует?
а) да;
б) не всегда;
в) нет.

31. Как вы думаете, что вас связывает с женой?
а) любовь, дружба и общие цели;
б) привычка, дети;
в) квартира, общее имущество.

32. Если бы вам снова предстояло выбрать жену?
а) выбрал бы ее же;
б) едва ли выбрал бы ее же;
в) сделал бы иной выбор.

Ответы

От 86 до 128 баллов. Ваш брак — равноправный союз двух любящих сердец, вас связывают и дружба, и общие цели. Вы много даете своей спутнице и обычно получаете то, чего ждете.

От 44 до 85 баллов. Ваши семейные отношения гармоничны. Вы вносите свою лепту в домашнее хозяйство и уход за детьми. Но вы недостаточно интересуетесь личностью своей жены. Допускаете некоторые ошибки в общении с ней.

От 0 до 43 баллов. Уточните, что, в сущности, связывает вашу семью: привычка, дети или общее имущество? Не пора ли вам стать более взыскательным к себе? Может быть, вам стоит побольше интересоваться женой?

Тест «Семья или карьера?»

Цит по: *Леонов И. Г.* Познай себя и других. М., 1993.

Тест предназначен для выявления направленности женщин на семью или карьеру.

Часть I

Из трех вариантов ответа выберите тот, который вам больше всего подходит, и на бланке напротив номера вопроса напишите соответствующую ему букву.

1. Когда необходимо самоограничение (например, отказаться от сладкого, сбросить лишние килограммы), вы:
   а) идете на компромисс и балуете себя лишь изредка;
   б) очень стараетесь, но не выдерживаете искушения;
   в) чтобы выдержать режим, включаете воображение (вот вы на пляже, стройная и прекрасная...).
2. Во время рабочего совещания ваш начальник выносит на обсуждение выпестованный им план, который, с вашей точки зрения, рискован и непродуман. Вы:
   а) немедленно излагаете свои возражения, ваши мужество и искренность не могут не произвести впечатления;
   б) ждете, пока выскажутся старшие по должности. Если вы одиноки в своем мнении, то промолчите;
   в) ничего не скажете, а попозже напишите подробную служебную записку, где изложите свою позицию.
3. На многолюдной вечеринке вы замечаете привлекательного мужчину, окруженного приятелями и приятельницами. Он ловит ваш взгляд и улыбается. Ваша стратегия:
   а) ведете себя прохладно — пусть он сделает первый шаг;
   б) дождетесь, когда он останется один, подойдете и заведете нейтральный разговор;
   в) немедленно подойдете и постараетесь быть центром внимания.
4. Вы по-дружески относитесь к своей подчиненной, но она начинает этим пользоваться (задерживается в обеденный перерыв, пренебрегает служебными обязанностями), вы:
   а) поступите с ней, как с любым другим работником, и устроите разгон;
   б) после работы пригласите ее на чашку чая и попробуете поговорить по душам;
   в) наедине предупредите ее, чтобы подтянулась, не то...
5. На деловых конференциях вы:
   а) активно общаетесь, заводите разговоры, знакомитесь, обмениваетесь телефонами;
   б) сосредоточиваетесь на одном-двух важных деловых контактах;
   в) держитесь в основном около тех, кого знаете.
6. В результате крупной реорганизации ваш отдел ликвидируется, но вам предложено несколько новых назначений. Вы предпочтете:

а) возглавить неблагополучный отдел. Вы рассчитываете, что у вас достаточно авторитета, чтобы изменить его к лучшему;

б) пойти в заместители к энергичному руководителю, который имеет репутацию «воспитателя талантов»;

в) работу, подобную той, какую выполняете сейчас, в спокойном, незаметном отделе. Так надежнее.

7. У вас стабильные семейные отношения. Вдруг появляется человек, которого вы когда-то любили, и дает понять, что не все забыто, что вы предпринимаете:

а) пресечете всякий намек на возврат к прошлому: у вас есть хоть и не страстная любовь, но надежные отношения, устроенная жизнь;

б) организуете романтическую встречу, чтобы посмотреть, к чему она приведет;

в) флиртуете, поддерживая в нем интерес, пока не выяснится, что за всем этим скрывается.

8. Ваш полугодовой отчет приходит со следующей резолюцией начальника: «Работа исполнена неряшливо, следует быть более внимательной». Вы:

а) возражаете и, если необходимо, в письменной форме. Вас не запугаешь;

б) стоически спокойно спрашиваете, в чем именно начальство видит небрежность;

в) реагируете на замечания с извинениями и почти со слезами.

9. Ваши мечты, как правило:

а) романтичны;

б) это потрясающие сценарии, в которых вы то миллионерша, то выдающийся ученый;

в) это пересмотр ваших жизненных ситуаций с точки зрения того, какими бы следовало им быть: нахалу вы отвечаете с абсолютным самообладанием, а на вчерашнем совещании на голову превосходите коллег.

10. Милая, но ленивая приятельница хочет устроиться в вашу организацию и просит у вас рекомендации. Что вы ответите начальнику, когда он обратится с просьбой дать ей характеристику:

а) неопределенно, скажете, что знаете ее как доброго друга, но не можете судить о ее профессиональных способностях;

б) чуть покривите душой, преуменьшив ее недостатки и преувеличив достоинства;

в) честно и критически: вы не хотите ставить под угрозу свою репутацию.

11. Через несколько месяцев после знакомства вы обнаруживаете, что ваш возлюбленный хронически неточен, забывчив, «без руля и без ветрил» в служебных делах. Что вы предпримете:

а) ничего: уж какой есть;

б) мягко намекнете, что ему хорошо бы пересмотреть свое поведение. Если ваши отношения зайдут дальше, позже еще раз обратите на это внимание;

в) начнете отдаляться и посматривать в другом направлении.

12. Что вы готовы сделать, лишь бы получить вожделенную должность? Отметьте все, что хотите:

а) уехать от друзей и родных;

б) оставаться после работы три-четыре раза в неделю и трудиться по выходным;

в) соперничать с близкой подругой или приятелем;

г) поменять стиль одежды на более чопорный (деловой);

д) попросить родных, друзей и знакомых о лестной рекомендации;
е) слегка преувеличить степень своих прошлых заслуг в автобиографии;
ж) плести интриги;
з) попытаться выжить более способного конкурента;
и) солгать другу;
к) льстить начальнику и даже флиртовать с ним.

Часть II

Согласны ли вы со следующими утверждениями? (Отвечайте: «да», «нет» или «отчасти да».)

1. Не понимаю людей, которые способны валяться в гамаках. Я не могу сидеть без дела.
2. В жизни нет ничего недостижимого, если ты готов ради этого трудиться, не жалея себя.
3. Разочарование парализует меня.
4. Я не могу тратить свою жизнь на людей, которые вечно плачутся. И почему они сами не в состоянии справиться со своими проблемами?
5. Я не способна соображать «с ходу».
6. Устраиваясь на работу, я стесняюсь себя «подавать».
7. Не люблю что-либо поручать: мне проще все сделать самой.
8. Я очень строга и к себе, и к другим.
9. Помимо работы у меня с полдюжины хобби.
10. Мне трудно оставить работу, на которой я завела так много друзей.
11. Я не могу сосредоточиваться надолго и легко отвлекаюсь от предмета разговора.
12. Довольство может быть уютной ловушкой.

Часть III

Принцип ответов тот же, что и в части II.

1. Мой дом — рай, блаженство, сплошные подушечки и безделушечки.
2. Мне проще представить свое будущее без карьеры, чем без семьи.
3. В мужчине нет ничего более привлекательного, чем его успешная карьера.
4. В школе я всегда была скорее «синим чулком», чем душой общества.
5. Мне нравится, когда меня опекает сильный мужчина, пусть даже с ноткой властности.
6. Я предпочла бы работать лишь на полставки.
7. В чем я никогда не сомневалась, так это в своей способности увлечь и удержать того, кто мне нравится.
8. Я работаю только ради денег и, если бы они у меня появились в достатке, уволилась бы в тот же миг.
9. В любовные отношения я вкладываю ровно столько, сколько и мой партнер.
10. Мне нравятся интересные, непредсказуемые и даже слегка ненадежные мужчины.
11. Я всегда была любимицей отца и немного избалована.
12. Служебные успехи кажутся слегка пресными, если нет мужчины, с которым их можно разделить.

Подсчет баллов

Часть I

№ вопроса	а	б	в
1	3	1	5
2	5	1	3
3	1	3	5
4	5	1	3
5	5	3	1
6	5	3	1
7	1	5	3
8	5	3	1
9	1	5	3
10	3	1	5
11	1	3	5

Вопрос 12 — 5 баллов за каждый отмеченный пункт а–д; 10 очков за каждый отмеченный пункт е–к.

Часть II

«Да» — 5 баллов, кроме вопросов 3, 5–7, 9, 10, каждый из которых оценивается в 1 балл.

«Нет» — 1 балл, кроме вопросов 3, 5–7, 9, 10, каждый из которых оценивается в 5 баллов.

«Отчасти да» — 3 балла.

Часть III

«Да» — 5 баллов, кроме вопросов 4, 9, 10, каждый из которых оценивается в 1 балл.

«Нет» — 1 балл, кроме вопросов 4, 9, 10, каждый из которых оценивается в 5 баллов.

«Отчасти да» — 3 балла.

Итого:

Интерпретация

Часть I определяет ваш потенциал честолюбия в целом. Части II и III показывают, за каким «сияющим призом» вы гонитесь. Если ваш результат в части II выше, чем в части III, — вы стремитесь к власти, должностям и высокой карьере.

Более 50 баллов: вы готовы отложить на время замужество, чтобы целенаправленно строить карьеру.

Если же ваш результат в части III выше, значит, вы жаждете обеспеченной жизни с партнером, который будет хозяином и на работе, и дома.

Более 50 баллов: вы греетесь у костра своего избранника и спокойно откажетесь от карьеры, чтобы посвятить себя ему.

Тот результат, что выше по части II или III, прибавьте к сумме баллов части I.

Свыше 145 баллов: вы не позволяете никому и ничему отвлечь себя от гонки за успехом. Если ваша цель — замужество, серьезность и стремление к самому лучшему может восприниматься мужчинами как расчетливость. Если же ваша цель — профессиональный успех, начальники могут заметить некоторую безжалостность в вашем стремлении продвинуться по службе. Учитесь смирять свои желания, иначе они станут вам поперек дороги.

Результат 105–144 баллов: попробуйте совместить любовь к работе с заботой об окружающих, состраданием. Мужчины не любят женщин, состоящих из одних острых углов, и начальство продвигает тех, кто уверен в себе и обладает чувством юмора. Найдите время для друзей и увлечений, научитесь расслабляться.

Результат 61–104 балла: у вас есть четкая цель, но, главное, есть твердое представление о приоритетах — вы не хотите рисковать ни здоровьем, ни дружбой, чтобы слегка приблизиться к цели.

Результат 23–60 баллов: вы имеете лишь смутное представление о том, чего бы вам хотелось от жизни, и не горите желанием надрываться и жертвовать, чтобы добиться этого. Вы предпочитаете, чтобы успех сам со временем пришел к вам.

Тест «Подростки о родителях»

Опросник «Поведение родителей и отношение подростков к ним» (ADOR) изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом возрасте.

Основой для данного теста служит опосник, который создал Шафер в 1965 г. Эта методика базируется на положении Шафера о том, что воспитательное воздействие родителей (так, как это описывают дети) можно охарактеризовать с помощью трех факторных переменных: принятие — эмоциональное отвержение, психологический контроль — психологическая автономия, скрытый контроль — открытый контроль. При этом принятие здесь подразумевает безусловно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей.

Эмоциональное же отвержение рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, а порой и просто враждебность. Понятие психологического контроля обозначает как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов.

Использование опросника в ЧССР на выборке молодежи показало необходимость его переработки и адаптирования к социокультурным условиям. Модифицированный вариант опросника был предложен З. Матейчиком и П. Ржичаном в 1983 г.

В ходе международного научного сотрудничества лаборатории клинической психологии Института им. В. М. Бехтерева с Институтом психодиагностики (Братислава, Словакия) эта методика была апробирована на подростках 13–18 лет в России, как это предусмотрено авторами модификации.

Процедура проведения исследования

Перед началом эксперимента подростка вводят в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется инструкция. Затем подростку выдают регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей. Принципиальной разницы между формулировками высказываний нет: по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу — в мужском. Причем бланки заполняются отдельно, вначале, например, заполняют бланк, в котором отражаются воспитательные принципы матери, затем этот бланк сдается экспериментатору, и только после этого выдается аналогичный бланк, где указанные положения должны быть оценены подростком уже в применении к отцу.

Инструкция

Просим вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных положений более всего характерны для ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если вы считаете, что утверждение полностью соответствует воспитательным принципам вашего отца (или матери), обведите кружком цифру «2». Если вы считаете, что данное высказывание частично подходит для вашего отца (или матери), обведите цифру «1». Если же, по вашему мнению, утверждение не относится к вашему отцу (или матери), обведите цифру «0».

ADOR-опросник для подростков

Фамилия __________________ Имя ________________

№_________________

Мой отец (моя мать):

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил, что я могу делать, что нет.
3. Обладает недостаточной терпеливостью в отношении меня.
4. Когда я ухожу, сам решает, когда я должен вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что у меня должно существовать много правил, которые я обязан выполнять.
8. Постоянно жалуется кому-то на меня.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой — прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе со мной.
12. Если назначает какую-нибудь работу, то считает, что я должен делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал.
14. Не требует, чтобы я спрашивал у него разрешения, чтобы идти туда, куда захочу.
15. Отказывается от многих своих дел в зависимости от моего настроения.
16. Пытается развеселить и воодушевить меня, когда мне грустно.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен быть наказан.
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Допускает, чтобы я мог бы идти куда хочу каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда — нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мое мнение.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал то, что мне сказано.
23. Иногда вызывает у меня ощущение, что я ему противен.
24. Практически всегда позволяет мне делать все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как ему удобно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.
28. Хотел бы, чтобы я стал другим, изменился.
29. Позволяет мне самому выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда — нет.
31. Старается открыто показать, что любит меня.
32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».
35. Непредсказуем в своих поступках, если я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.
36. Считает, что я должен иметь собственное мнение по каждому вопросу.

37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.
38. Не будет со мной говорить, пока я сам не начну, если до этого я его чем-то задену или обижу.
39. Всегда легко меня прощает.
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишко мало.
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.
42. Постоянно указывает мне, как себя вести.
43. Вполне возможно, что, в сущности, меня ненавидит.
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым и признательным.
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я не спросил.
47. Часто проверяет, все ли я убрал, как он велел.
48. Пренебрегает мною, как мне кажется.
49. Не вмешивается в то, убираю я или нет мою комнату (или уголок), — это моя крепость.
50. Очень неконкретен в своих желаниях и указаниях.

Обработка данных

После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в оценочный лист отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма «сырых» баллов:

- POZ — позитивный интерес;
- DIR — директивность;
- HOS — враждебность;
- AUT — автономность;
- NED — непоследовательность.

Далее «сырые» баллы переводятся в стандартизованные в соответствии с таблицами. Стандартизованные данные располагаются от 1 до 5, и нормой является среднее значение, т. е. 3.

Если по параметру вышло 1–2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен; если же 4–5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем строятся оценочные профили отношений как к матери, так и к отцу на специальном бланке.

Интерпретация шкал

1. ***Оценка матери сыном***

Шкала позитивного интереса. Прежде всего психологическое принятие матери мальчики-подростки видят в относительно критическом подходе к ним. Подростки часто испытывают необходимость в помощи и поддержке матери, в большинстве случаев принимают ее мнение, склонны соглашаться с ней. Такие же формы поведения, как властность, подозрительность, тенденция к лидерству, отрицаются. В то же время сыновья не ждут от матери чрезмерного конформизма, вплоть до тенденции «идти на поводу». Тем не менее просто компетентное поведение, дружеский способ общения и нормальные эмоциональные контакты оказываются недостаточными для того, чтобы подросток мог утверждать, что мать испытывает по отношению к нему позитивный интерес. Они стремятся к сверхопеке сильного, взрослого и самостоятельного человека.

Шкала директивности. Директивность матери по отношению к сыну подростки видят в навязывании им чувства вины по отношению к ней, ее декларациям и постоянным напоминаниям о том, что «мать жертвует всем ради сына», полностью берет на себя ответственность за все, что сделал, делает и будет делать ребенок. Матерью как бы утверждается изначальная зависимость ее статуса и оценки окружающих от соответствия сына «эталону ребенка», при этом исключается возможность других вариантов самовыражения. Таким образом, мать стремится любым способом исключить неправильное поведение сына, чтобы «не ударить в грязь лицом». Простые же формы проявления отзывчивости, проявления симпатии, вызывающие положительные эмоциональные отношения, отрицательно коррелируют с директивной формой взаимодействия матери и подростка.

Шкала враждебности. Враждебность матери в отношениях с сыном-подростком характеризуется ее агрессивностью и чрезмерной строгостью в межличностных отношениях. Ориентировка матери исключительно на себя, ее самолюбие, излишнее самоутверждение, как правило, исключают принятие ребенка. Он воспринимается прежде всего как соперник, которого необходимо подавить, дабы утвердить свою значимость. Так, эмоциональная холодность к подростку маскируется и зачастую выдается за сдержанность, скромность, следование «этикету» и даже подчиненность ему. В то же время могут наблюдаться ярко выраженная подозрительность, склонность к чрезмерной критике в адрес сына и окружающих, целью которой является стремление унизить их в глазах окружающих. Наряду с этим постоянно (главным образом на вербальном уровне) демонстрируется положительная активность, ответственность за судьбу сына.

Шкала автономности. Автономность матери в отношениях с сыном понимается им как диктат, полное упоение властью, даже некоторая маниакальность в этом отношении, не признающая никаких вариаций. Мать три этом не воспринимает ребенка как личность со своими чувствами, мыслями, представлениями и побуждениями, она являет собой «слепую» силу власти и амбиций, которой все, невзирая ни на что, обязаны подчиняться. При этом адаптивная форма авторитета матери, основанная на доверии и уважении, а также приемлемые формы жесткости и резкости (когда учитывается ситуация), оказываются не характерными для автономности матерей в отношениях с сыновьями-подростками. Также, по мнению сыновей, ни эмоциональная привязанность, ни дружеский стиль общения не могут быть связаны с отгороженностью, невовлеченностью матери в дела сына.

Шкала непоследовательности. Непоследовательность проводимой матерью линии воспитания оценивается подростками как некое чередование (в зависимости от степени информативной значимости) таких психологических тенденций, как господство силы и амбиций и покорность (в адаптивных формах), деликатность и сверхальтруизм и недоверчивая подозрительность. Причем все они имеют тенденцию к экстремальным формам проявления (амплитуда колебаний максимальна).

2. ***Оценка отца сыном***

Шкала позитивного интереса. Позитивный интерес в отношениях с сыном рассматривается как отсутствие грубой силы, стремления к нераздельной власти в общении с ним. Подростки говорят о позитивном интересе в случаях, когда отцы стремятся достигнуть их расположения и почитания отцовского авторитета, не прибегая к декларациям догм. Психологическое принятие сына отцом основано прежде всего на доверии. При подобных отношениях характерно находить истину в споре, прислушиваясь к различным аргументам и отдавая предпочтение логике здравого смысла. Здесь полностью отрицается какого-либо рода конформизм.

Шкала директивности. Директивность в отношениях с сыном отец проявляет в форме тенденции к лидерству, путем завоевания авторитета, основанного на фактических достижениях и доминантном стиле общения. Его власть над сыном выражается главным образом в управлении и своевременной коррекции поведения ребенка, исключая амбициозную

деспотичность. При этом он очень четко дает понять ребенку, что ради его благополучия жертвует некоторой имеющейся у него частичкой власти; что это не просто покровительство, а стремление решать все мирно, невзирая на степень раздражения.

Шкала враждебности. Жестокие отцы всегда соглашаются с общепринятым мнением, слишком придерживаются конвенций, стремятся удовлетворить требования других быть «хорошим» отцом и поддерживать положительные отношения. Воспитывая, они пытаются вымуштровать своего сына в соответствии с принятым в данном обществе и в данной культуре представлением о том, каким должен быть идеальный ребенок. Отцы стремятся дать сыновьям более широкое образование, развивать различные способности, что зачастую приводит к непосильной нагрузке на юношеский организм. Наряду с этим проявляется полная зависимость от мнения окружающих, боязнь и беспомощность, невозможность противостоять им. В то же время по отношению к сыну отец суров и педантичен. Подросток постоянно находится в состоянии тревожного ожидания низкой оценки его деятельности и наказания родительским отвержением по формуле: «Как ты смеешь не соответствовать тому, что ждут от тебя, ведь я жертвую всем, чтобы сделать из тебя человека». Тут же и постоянное недовольство, скептическое отношение к достижениям сына, что неизбежно снижает мотивацию его деятельности.

Шкала автономности. Автономность отца в отношениях с сыном проявляется в формальном отношении к воспитанию, в излишней беспристрастности в процессе общения. Взаимодействие основывается на позициях силы и деспотичности. Отец «замечает» сына только в случаях, когда тот что-нибудь натворил, причем даже на разбор случившегося, как правило, «не хватает времени». Отец слишком занят собой, чтобы вникать в жизнь и проблемы сына. О них он узнает только из его просьб помочь или посоветоваться в том или ином вопросе, не особенно утруждая себя объяснениями. Его не интересуют увлечения сына, круг его знакомств, учеба в школе, он только делает вид, что это его беспокоит. Часто его просто раздражает, когда сын обращается к нему. По его мнению, сын «сам должен все знать».

Шкала непоследовательности. Непоследовательность применяемых отцом воспитательных мер по отношению к их сыновьям-подросткам последние видят в непредсказуемости, невозможности предвидеть, как их отец отреагирует на ту или иную ситуацию, событие — подвергнет ли сына суровому наказанию за мелкие проступки или слегка пожурит за что-нибудь существенное, просто приняв заверения последнего в том, что это больше не повторится; такой отец либо долго и педантично будет «промывать косточки», либо примет на веру заверения сына в невиновности и т. п.

При сравнении практики матерей и отцов мальчиками-подростками выявляются следующие характерные различия. При психологическом принятии родителями сына у отцов по сравнению с матерями доминирует отсутствие тенденции к лидерству, поскольку они стремятся достичь расположения и почитания их авторитета, не прибегая к силе, в отличие от матерей, которые в исключительных случаях позволяют себе авторитаризм в межличностных отношениях «ради блага» ребенка. В то же время у матерей в качестве позитивного интереса мальчики отмечают критический подход к ним и сверхопеку, тогда как у отцов более выражена независимость и твердость позиций. По шкале директивности у матерей, по сравнению с отцами, на первый план выступает тенденция к покровительству, поскольку матери более склонны воздействовать на детей индуктивной техникой. Также матери готовы пойти на компромисс ради достижения своей цели, тогда как отцы предпочитают авторитет силы. Враждебность матерей отличается от аналогичной характеристики отцов тем, что у матерей она проявляется в результате борьбы за свою независимость, а у отцов — это скорее тенденция к конформности по отношению к окружающим.

Автономность матерей и отцов основана на деспотической «слепой» власти, не терпящей потворствования, однако у матерей замечен акцент на отсутствии требований-запретов

в отношении подростков, а у отцов — отгороженность. И у тех и у других отсутствует даже тенденция к покровительству, хотя отцы могут в виде исключения оторваться от дел и внять просьбам подростка.

Непоследовательность же в проведении линии воспитания у обоих родителей одинаково оценивается подростками как тенденция к экстремально-противоречивым формам проявления с максимальной амплитудой выражения. Причем у матерей противоположностью силе и недоверию является уступчивость и гиперпроективность, а у отцов — доверчивость и конформизм.

3. ***Оценка матери дочерью***

Шкала позитивного интереса. Положительное отношение к дочери со стороны матери, основанное на психологическом принятии, описывается подростками-девочками, как отношение к маленькому ребенку, который постоянно требует внимания, заботы, помощи, который сам по себе мало что может. Такие матери часто одобряют обращение за помощью дочерей в случаях ссор или каких-либо затруднений, с одной стороны, и ограничение самостоятельности — с другой. Наряду с этим девочки отмечают фактор потворствования, когда мать находится как бы на побегушках и стремится удовлетворить любое желание дочери.

Шкала директивности. Описывая директивность своих матерей, девочки-под-ростки отмечали жесткий контроль с их стороны, тенденцию к легкому применению своей власти, основанной на амбициях, при этом не приветствуются выражения собственного мнения дочери. Такие матери больше полагаются на строгость наказания, упрямо считая, что они «всегда правы, а дети еще слишком малы, чтобы судить об этом».

Шкала враждебности. Враждебность матерей их дочерьми-подростками описывается как подозрительное отношение к семейной среде и дистанция по отношению к ее членам (в частности, к детям). Подозрительное поведение и отказ от социальных норм приводят их, как правило, к отгороженности и возвышению себя над остальными.

Шкала автономности. Автономность матерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей, относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

Шкала непоследовательности. Под непоследовательностью воспитательной практики со стороны матери девочки понимают резкую смену стиля, приемов, представляющих собой переход от очень строгого — к либеральному и, наоборот, переход от психологического принятия дочери к эмоциональному ее отвержению.

4. ***Оценка отца дочерью***

Шкала позитивного интереса. Дочери описывают позитивный интерес отца как отцовскую уверенность в себе, уверенность в том, что не пресловутая отцовская строгость, а внимание к подростку, теплота и открытость отношений между отцом и дочерью-подростком являются проявлением искреннего интереса. Психологическое принятие дочери характеризуется отсутствием резких перепадов от вседозволенности к суровым наказаниям, т. е. доминируют теплые дружеские отношения с четким осознанием границ того, что можно и чего нельзя. Отцовские запреты же в данном случае действуют только на фоне отцовской любви.

Шкала директивности. Девочки-подростки представляют директивность отца в качестве образа «твердой мужской руки», готовой то сжаться в кулак, то указать на ее место в обществе, и в частности в семье. Директивный отец как бы направляет растущую девушку на путь истинный, заставляя ее подчиняться нормам и правилам поведения, принятым в обществе и определенной культуре, вкладывая в ее душу заповеди морали.

Шкала враждебности. В данном случае речь идет о таком неблагоприятном типе отцовского отношения к дочери, как сочетание сверхтребовательности, ориентированной на

эталон «идеального ребенка» и соответствующей слишком жесткой зависимости, с одной стороны, и эмоционально-холодным, отвергающим отношением — с другой. Все это ведет к нарушениям взаимоотношений отца и дочери-подростком, что, в свою очередь, обуславливает повышенный уровень напряженности, нервозности и нестабильности подростка.

Шкала автономности. Девочки-подростки описывают автономность отцов как претензию на лидерство, причем лидерство недосягаемое, недоступное для взаимодействия с ним. Он представляется человеком, отгороженным от проблем семьи как бы невидимой стеной, существующей параллельно с остальными членами семьи. Отцу абсолютно все равно, что происходит вокруг, его действия зачастую не согласуются с потребностями и запросами близких, интересы которых полностью игнорируются.

Шкала непоследовательности. Здесь отец представляется человеком совершенно непредсказуемым. С достаточно высокой степенью вероятности в его поведении могут проявляться абсолютно противоречащие друг другу психологические тенденции, причем амплитуда колебаний — максимальна.

Таким образом, характерные различия в оценках воспитательной практики матерей и отцов девочками-подростками выглядят следующим образом. При позитивном интересе и психологическом принятии у матерей в отличие от отцов на первый план выступают доверие и подчиняемость. У отцов же доминирует уверенность в себе и отсутствие жесткости, авторитарности в отношениях с дочерью, что исключает воспитание посредством силового давления. Директивность матерей основана исключительно на амбициозных претензиях к власти и жесткому контролю за поведением дочери, а директивность отцов наряду с этим выражается еще и в зависимости от мнения окружающих и самовлюбленности. При враждебности, эмоциональном отвержении у матерей выявляется упрямый конформизм и слабовольная зависимость от мнения окружающих, что исходит из претензий отца на ведущие позиции. У отцов же при враждебной воспитательной практике по отношению к дочери-подростку на первый план выступают жестокость и самоутверждение властью и силой. Автономность со стороны матерей отличается отсутствием добрых человеческих отношений и отгороженностью от проблем и интересов дочери, а у отца автономность выражается в его безоговорочном лидерстве в семье и в недоступности общения с ним для дочери. При непоследовательной воспитательной практике в контексте противоречивости проявлений характеристики отцов и матерей представляются одинаковыми.

Различие лишь в таких тенденциях, как самодовлеющее самоутверждение с враждебной непримиримостью у отцов и подчиненностью и недоверием — у матерей.

Опросник родительского отношения (ОРО)

Авторы: В. В. Столин, А. Я. Варга

Авторы данной методики понимают отношение родителей к своему ребенку как систему различных эмоций и чувств, паттернов поведения с ребенком, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков.

Опросник состоит из 61 вопроса, которые составляют пять шкал.

Шкала «Принятие — отвержение ребенка» выражает общее эмоционально положительное (принятие) или эмоционально отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

Шкала «Кооперация» выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.

Шкала «Симбиоз»: вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.

Шкала «Авторитарная гиперсоциализация» характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

Шкала «Маленький неудачник» показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

Инструкция. Внимательно прочтите предложенные утверждения, касающиеся вашего отношения к своему ребенку, и в случае согласия сделайте соответствующую отметку в бланке ответов.

Текст опросника

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.
2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.
3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.
4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.
5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.
6. Я уважаю своего ребенка.
7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.
8. Мой ребенок часто мне неприятен.
9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.
10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.
11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.
12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
13. Мне кажется, что другие дети потешаются над моим ребенком.
14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.
15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.
16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.
17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.
18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.
19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.
20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.
21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.
22. К моему ребенку постоянно «липнет» все дурное.
23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.
24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.
25. Я жалею своего ребенка.
26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.
27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.
28. Я часто жалею о том, что мой ребенок взрослеет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.
29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.
30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.
31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.
33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.
34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.
35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.
36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.
37. Я всегда считаюсь с ребенком.
38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.
39. Основная причина капризов моего ребенка — это эгоизм, лень и упрямство.
40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.
41. Самое главное, чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.
42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
43. Я разделяю увлечения моего ребенка.
44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.
45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.
46. Мой ребенок часто меня раздражает.
47. Воспитание ребенка — это сплошная нервотрепка.
48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.
49. Я не доверяю своему ребенку.
50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.
51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.
52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.
53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.
54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.
55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.
56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.
57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.
58. Я восхищаюсь своим ребенком.
59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.
60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.
61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

Обработка результатов

Отвечая на вопросы опросника, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок «да» или «нет».

При подсчете тестовых баллов по всем шкалам учитываются положительные ответы, совпадающие с ключом, за которые начисляется по 1 баллу.

Ключ

Шкала «Принятие — отвержение»: 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 23, 24, 26, 27, 29, 37–40, 42–47, 49, 51–53, 55, 56, 60.

Шкала «Кооперация»: 21, 25, 31, 33–36.

Шкала «Симбиоз»: 1, 4, 7, 28, 32, 41, 58.

Шкала «Авторитарная гиперсоциализация»: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

Шкала «Маленький неудачник»: 9, 11, 13, 17, 22, 54, 61.

Высокий тестовый балл по соответствующим шкалам интерпретируется как: отвержение, социальная желательность, симбиоз, авторитарная гиперсоциализация, инфантилизация (инвалидизация).

Интерпретация результатов

Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы — о том, что они сравнительно слабо развиты.

Шкала «Принятие — отвержение»: высокие баллы по шкале — от 24 до 33 — говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку; взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним немало времени и не жалеет об этом. Низкие баллы по этой же шкале — от 0 до 8 — говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть; такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка; понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Шкала «Кооперация»: высокие баллы по шкале — 7–8 баллов — являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных. Низкие баллы по данной шкале — 1–2 балла — говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Шкала «Симбиоз»: высокие баллы — 6–7 баллов — достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей. Низкие баллы по этой же шкале — 1–2 балла — являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим воспитателем для ребенка.

Шкала «Авторитарная гиперсоциализация»: высокие баллы по шкале — 6–7 баллов — говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки; он навязывает ребенку почти во всем свою волю; такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным как воспитатель для детей. Низкие баллы по этой же шкале — 1–2 балла — напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует; это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Шкала «Маленький неудачник»: высокие баллы по шкале — 7–8 баллов — являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим воспитателем для ребенка. Низкие баллы по этой же шкале — 1–2 балла, — напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим воспитателем.

Опросник «Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях»

Авторы: Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман

Методика представляет собой бланковый тест-опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер. Методика позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре.

В качестве ответа респондентам (испытуемым) предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером (стороной в конфликте). Левый полюс шкалы — активное выражение несогласия, несогласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс — активное выражение согласия. Делениям шкалы ответов приписываются значения в баллах соответственно от –2 до +2.

Шкала имеет следующий вид:

- «Категорически не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно возражаю ей (ему) и настаиваю на своем» (–2).
- «Не согласен (не согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю открытого обсуждения» (–1).
- «Ничего не предпринимаю, не высказываю своего отношения, жду дальнейшего развития событий» (0).
- «В целом согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит, но не считаю необходимым открыто выражать свое отношение» (+1).
- «Полностью согласен (согласна) с тем, что жена (муж) делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю и одобряю» (+2).

Процедура проведения. Стимульный материал разработан отдельно для мужчин и для женщин. Обследование проходит каждый из супругов отдельно.

Инструкция. В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, противоречия, столкновения интересов. Ниже приводятся достаточно типичные ситуации; такие (или почти такие же) возникают в каждой семье. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов, который в наибольшей степени близок к тому, как вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов «правильных» и «неправильных». Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался вам наиболее подходящим, и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне.

Мужской вариант

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей вы демонстрируете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...
2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...
3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, жена, на ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...
4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной провести дома, но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились ваши совместные планы. Вы...
6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...
7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы...
8. Ваш друг делится с вами и вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний вашей жены, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...
9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и жена должна сделать это, но она не соглашается. Вы...
10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Жена с самого начала скептически относилась к вашим планам, а теперь очень сердита на вас за непредвиденные расходы. Вы...
11. У вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет вам мешать, а жена продолжает настаивать на своем. Вы...
12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с вами поговорить и недовольна, что вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...
13. С юности у вас осталось множество друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...
14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока вы ее ждали, вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег-женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...
15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...
16. Вы просите жену помочь ребенку подготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своим делом и отсылает ребенка к вам, говоря, что ей некогда. Вы...
17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одной из ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...
18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил вас зайти к нему. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена беспокоилась и, когда вы вернулись, выразила вам свое недовольство. Вы...
19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...
20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как вы вели себя с ее друзьями. Вы...
21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...
22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...
23. Жена наказала ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...

24. В гостях вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...
25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...
26. Вы рассказали другу о ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...
27. Жена давно просила вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала вам свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...
28. Знакомая вашей семьи уже не в первый раз подвела вас, и вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...
29. У вас плохое настроение, и вам хочется поговорить с женой и поделиться своими переживаниями и сомнениями с ней, но она не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ей некогда. Вы...
30. Приятельница жены позвонила и попросила вас передать жене кое-что, как только та вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Жена была очень недовольна и резко сказала, что ваша необязательность ставит ее в неловкое положение уже не в первый раз. Вы...
31. Вечером вы собираетесь вместе с женой смотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...
32. Вы обсуждаете планы совместного отдыха с друзьями, и жена неожиданно начинает резко выступать против любого вашего предложения. Вы...

Женский вариант

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Муж, зная об этом, неожиданно поздно вернулся домой. Вас это огорчило, и после ухода гостей вы демонстрируете мужу свое огорчение, а он не может понять причины недовольства. Вы...
2. Муж уже много раз обещал сделать вам кое-что по дому, но по-прежнему им ничего не сделано. Вы...
3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла ваша очередь, муж, на ваш взгляд, слишком резко начал говорить с ней. Вы неприятно удивлены его тоном. Вы...
4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку еще немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает. Вы...
5. Вы договорились выходной провести вместе дома. Но неожиданно вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же начали собираться. Муж недоволен, что нарушились ваши совместные планы. Вы...
6. У мужа плохое настроение. Вы догадываетесь, что у него неприятности на работе, хотя он ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать его на беседу, но он уходит от разговора. Вы...
7. Вы с мужем приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно муж в этом месяце потратил их слишком много. Вы...

8. Ваша подруга делится с вами и вашим мужем своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний мужа, на ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседницы. Вы...
9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...
10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, что эта затея обойдется дороже, чем вы предполагали. Муж с самого начала скептически относился к вашим планам, а теперь еще сердит на вас за непредвиденные расходы. Вы...
11. У вас есть любимое занятие. Муж советует приобщить к этому делу ребенка. Вы считаете, что ребенок будет вам мешать, а муж продолжает настаивать. Вы...
12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а муж хочет с вами поговорить и недоволен, что вы отказываетесь задержаться на несколько минут. Вы...
13. С юности у вас осталось много друзей-мужчин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к вам в гости. У мужа все эти визиты вызывают недовольство. Вы...
14. Вы зашли к мужу на работу. Его не оказалось на месте, и, пока вы его ждали, вам явно удалось завоевать симпатии его коллег-мужчин. Вас удивила негативная реакция мужа. Вы...
15. Вам кажется, что муж не на то тратит деньги. Вот он опять купил ненужную, на ваш взгляд, вещь, но муж считает, что она необходима в доме. Вы...
16. Вы просите мужа помочь ребенку приготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а муж продолжает заниматься своими делами, отсылает ребенка к вам, говоря, что ему некогда. Вы...
17. В последнее время на работе вы много общаетесь с одним из ваших коллег. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о нем в разговорах с мужем. Мужу это не нравится. Вы...
18. Вы случайно встретили старую подругу, разговорились с ней, и она уговорила вас зайти к ней. Вы пробыли с ней весь вечер и поздно вернулись домой. Муж беспокоился и, когда вы вернулись, высказал вам свое недовольство. Вы...
19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Муж считает, что вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...
20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся мужу, но вам не очень симпатичны. На ваш взгляд, с ними было скучновато, но вы пытались это не показать, а по дороге домой муж неожиданно высказал свое недовольство тем, как вы вели себя с его друзьями. Вы...
21. Ваш муж собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ним, но он не предлагает этого. Вы...
22. У вас есть любимое увлечение, которому вы уделяете свободное время. Муж не разделяет этого интереса и даже выражает открытое недовольство. Вы...
23. Муж наказал ребенка, но вам кажется, что проступок не столь серьезен, и вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим. Вы...
24. В гостях у друзей вас познакомили с привлекательной женщиной. Ваш муж в течение всего вечера сидел рядом с ней, танцевал и о чем-то оживленно беседовал. Вас это задело. Вы...
25. Вы собирались провести воскресенье дома, но оказалось, что муж обещал друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...
26. Вы рассказали подруге о своих семейных проблемах. Муж узнал об этом и был очень недоволен, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Муж давно просил зашить ему брюки. Сегодня он хотел бы их надеть, но они остались незашитыми. Он высказывает свое недовольство, несмотря на то что знает, что вам было некогда. Вы...
28. Знакомый вашей семьи уже не в первый раз подвел вас, и вы считаете, что необходимо высказать свое недовольство. Муж говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...
29. У вас плохое настроение, и вам хочется поделиться с мужем своими переживаниями, сомнениями. Вы пытаетесь заговорить с ним, но он не замечает вашего состояния и отвечает, что поговорить можно позже, а сейчас ему некогда. Вы...
30. Приятель мужа позвонил и попросил вас передать кое-что мужу, как только тот вернется домой. У вас было много дел, и вы вспомнили об этом только поздно вечером. Муж был очень недоволен и резко сказал, что ваша необязательность уже не в первый раз ставит его в неловкое положение. Вы...
31. Вечером вы собираетесь вместе с мужем посмотреть телевизор, однако ваши интересы пересекаются: вам хочется смотреть передачи по разным программам. Каждый из вас настаивает на своем. Вы...
32. Вы обсуждаете с друзьями планы совместного отдыха. Муж неожиданно начинает резко выступать против вашего предложения. Вы...

Обработка результатов

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить восемь блоков, в которых чаще всего происходят столкновения:

1) проблемы отношений с родственниками и друзьями;
2) вопросы, связанные с воспитанием детей;
3) проявление стремления к автономии;
4) нарушение ролевых ожиданий;
5) рассогласование норм поведения;
6) проявление доминирования одним из супругов;
7) проявление ревности;
8) расхождения в отношении к деньгам.

Все ситуации по данным основаниям группируются в восемь блоков следующим образом:

Блоки	Состояния
1	1, 5, 8, 20
2	4, 11, 16, 23
3	6, 18, 21, 22
4	2, 12, 27, 29
5	3, 26, 28, 30
6	9, 25, 31, 32
7	13, 14, 17, 24
8	7, 10, 15, 19

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям «виновного в конфликте». Слово «вина» берется в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре.

В ситуациях 4, 5, 9–11, 13, 14, 17–19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта «виноват» респондент, а в ситуациях 1–3, 6–8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дал супруг (супруга).

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

Интерпретация результатов

Значения индексов меняются от –2 до +2: отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях; положительное — о позитивных реакциях.

Значения, близкие к +1 (или к –1), подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях.

Значения, близкие к +2 (или к –2), говорят об активной позиции в данной ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к –2, тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.

Опросник «Ролевые ожидания и притязания в браке» (РОП)

Цит. по: *Волкова А. Н.* Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. Л., 1990.

Цели методики

1. Уточнение представлений супругов о значимости в семейной жизни сексуальных отношений, личной общности мужа и жены, родительских обязанностей, профессиональных интересов каждого из супругов, хозяйственно-бытового обслуживания, моральной и эмоциональной поддержки, внешней привлекательности партнера. Эти показатели, отражая основные функции семьи, составляют шкалу семейных ценностей (ШСЦ).
2. Уточнение представлений супругов о желаемом распределении ролей между мужем и женой при реализации семейных функций, объединенных шкалой ролевых ожиданий и притязаний (ШРОП). Таким образом, результаты данной методики позволяют выявить иерархии семейных ценностей супругов, а также сделать вывод о социально-психологической совместимости супругов в семье.

Описание методики. Методика содержит по 36 утверждений в каждом варианте (мужском и женском) и состоит из семи шкал. Супругам предлагается самостоятельно ознакомиться с набором утверждений, соответствующих их полу, и выразить свое отношение к каждому утверждению, используя варианты ответов.

Инструкция. Перед вами ряд утверждений, которые касаются брака, семьи, отношений между мужем и женой. Внимательно прочитайте утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия с ними. Вам предлагаются четыре варианта ответа, выражающих ту или иную степень согласия или несогласия с утверждением, а именно:

- «Полностью согласен».
- «В общем, это верно».
- «Это не совсем так».
- «Это неверно».

Подбирая вариант ответа к каждому из утверждений, постарайтесь как можно точнее передать ваше личное мнение, а не то, что принято среди ваших близких и друзей. Свои ответы регистрируйте в специальном бланке.

Женский вариант опросника

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Муж — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Муж — это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота мужа — обеспечить материальный достаток и бытовой комфорт семьи.
8. Муж должен заниматься домашним хозяйством наравне с женой.
9. Муж должен уметь обслужить себя, а не ждать, что жена возьмет на себя все заботы о нем.
10. Муж должен заниматься детьми не меньше, чем жена.
11. Я хотела бы, чтобы мой муж любил детей.
12. О мужчине я сужу по тому, хороший или плохой он отец своим детям.
13. Мне нравятся энергичные, деловые мужчины.
14. Я очень ценю мужчин, серьезно увлеченным своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моего мужа.
16. Муж должен уметь создавать в семье теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное — чтобы мой муж хорошо понимал меня и принимал такой, какая я есть.
18. Муж — это прежде всего друг, который внимателен и заботлив к моим переживаниям, настроению, состоянию.
19. Мне нравится, когда мой муж красиво и модно одет.
20. Мне нравятся видные, рослые мужчины.
21. Мужчина должен выглядеть так, чтобы на него было приятно смотреть.
22. Самая главная забота женщины, чтобы все в семье были обихожены.
23. Я всегда знаю, что нужно купить для моей семьи.
24. Я собираю полезные советы для хозяек: как готовить вкусные блюда, консервировать овощи, фрукты.
25. Главную роль в воспитании ребенка всегда играет мать.
26. Я не боюсь трудностей, связанных с рождением и воспитанием ребенка.
27. Я люблю детей и с удовольствием занимаюсь с ними.
28. Я стремлюсь занять свое место в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом в своем деле.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.
34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.

35. Я люблю красивую одежду, ношу украшения, пользуюсь косметикой.
36. Я придаю большое значение своему внешнему виду.

Мужской вариант опросника

1. Настроение и самочувствие человека зависит от удовлетворения его сексуальных потребностей.
2. Счастье в браке зависит от сексуальной гармонии супругов.
3. Сексуальные отношения — главное в отношениях мужа и жены.
4. Главное в браке — чтобы у мужа и жены было много общих интересов.
5. Жена — это друг, который разделяет мои интересы, мнения, увлечения.
6. Жена — это прежде всего друг, с которым можно поговорить о своих делах.
7. Самая главная забота жены — чтобы в семье были накормлены и ухожены.
8. Женщина многое теряет в моих глазах, если она плохая хозяйка.
9. Женщина может гордиться собой, если она хорошая хозяйка в своем доме.
10. Я хотел бы, чтобы моя жена любила детей и была им хорошей матерью.
11. Женщина, которая тяготится материнством, неполноценная женщина.
12. Для меня главное в женщине — чтобы она была хорошей матерью моим детям.
13. Мне нравятся деловые и энергичные женщины.
14. Я очень ценю женщин, всерьез увлеченных своим делом.
15. Для меня очень важно, как оценивают на работе деловые и профессиональные качества моей жены.
16. Жена должна прежде всего создавать и поддерживать теплую, доверительную атмосферу.
17. Для меня главное — чтобы моя жена хорошо понимала меня и принимала таким, каков я есть.
18. Жена — это прежде всего друг, внимательный к моим переживаниям, настроению, состоянию, заботливый.
19. Мне нравится, когда моя жена красиво и модно одета.
20. Я очень ценю женщин, умеющих красиво одеваться.
21. Женщина должна выглядеть так, чтобы на нее обращали внимание.
22. Я всегда знаю, что надо купить для нашего дома.
23. Я люблю заниматься домашними делами.
24. Я могу сделать ремонт и отделать квартиру, починить бытовую технику.
25. Дети любят играть со мной, охотно общаются, идут на руки.
26. Я очень люблю детей и умею с ними заниматься.
27. Я принимал бы активное участие в воспитании своего ребенка, даже если бы мы с женой решили расстаться.
28. Я стремлюсь занять свое место в жизни.
29. Я хочу стать хорошим специалистом в своем деле.
30. Я горжусь, когда мне поручают трудную и ответственную работу.
31. Близкие и друзья часто обращаются ко мне за советом, помощью и поддержкой.
32. Окружающие часто доверяют мне свои беды.
33. Я всегда искренне и с чувством сострадания утешаю и опекаю нуждающихся в этом людей.

34. Мое настроение во многом зависит от того, как я выгляжу.
35. Я стараюсь носить ту одежду, которая мне идет.
36. Я придирчиво отношусь к покрою костюма, фасону рубашки, цвету галстука.

Бланк для регистрации ответов

Дата ____________________________

Ф. И. О. ____

Пол, возраст ____

Образование ____

Стаж супружеской жизни _______________________________________

Количество и возраст детей ____________________________________

Таблица 1. Консультационное исследование семейных ценностей супругов

№ вопроса	Полностью согласен	В общем, это верно	Это не совсем так	Это неверно
1				
...				
36				

Обработка полученных результатов. После выполнения супругами задания ответы мужа и жены заносятся в таблицу «Консультационное исследование семейных ценностей» (табл. 1).

Текст методики делится на семь шкал семейных ценностей. Баллы по каждой шкале семейных ценностей суммируются отдельно. По первым двум шкалам эти результаты будут итоговыми и переносятся в последний столбец таблицы. Итоговые баллы остальных пяти шкал вычисляются как полусумма баллов по подшкалам «Ожидания» и «Притязания». Ролевые ожидания — это установка мужа и жены на активное выполнение партнером семейных обязанностей, а ролевые притязания — личная готовность каждого из партнеров выполнять семейные роли. Ответы оцениваются следующим образом:

- ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла;
- ответ «В общем это верно» — 2 балла;
- ответ «Это не совсем так» — 1 балл;
- ответ «Это неверно» — 0 баллов.

Таким образом, минимальный суммарный балл по шкале составляет 0 баллов, максимальный итоговый балл по шкале — 9 баллов. Низкие оценки по шкале — 0–3 балла; средние оценки по шкале — 4–6 баллов; высокие оценки по шкале — 7–9 баллов.

Интерпретация шкал семейных ценностей

Интимно-сексуальная шкала (утверждения № 1–3) — шкала значимости сексуальных отношений в супружестве. Высокие оценки по шкале означают, что супруг (супруга) считает сексуальную гармонию важным условием супружеского счастья, отношение к супруге (супругу) существенно зависит от оценки ее (его) как сексуального партнера. Низкие оценки по шкале интерпретируются как недооценка сексуальных отношений в браке.

Шкала личностной идентификации с супругом (*супругой*) (утверждения № 4–6) — шкала, отражающая установку мужа (жены) на личностную идентификацию с брачным партнером:

ожидание общности интересов, потребностей, ценностных ориентаций, способов времяпрепровождения. Низкие оценки по шкале предполагают установку на личную автономию.

Хозяйственно-бытовая шкала измеряет установку супругов на реализацию хозяйственно-бытовой функции семьи. Эта шкала, как и все последующие, имеет две подшкалы: ролевые ожидания и ролевые притязания. Подшкала «Ожидания» (утверждения № 7–9) — оценки рассматриваются как степень ожидания от партнера активного решения бытовых вопросов. Чем выше оценки по шкале ролевых ожиданий, тем больше требований предъявляет муж (жена) к участию супруга в организации быта, тем большее значение имеют хозяйственно-бытовые умения и навыки партнера. Подшкала «Притязания» (утверждения № 22–24) отражает установки на собственное активное участие в ведении домашнего хозяйства. Общая оценка по шкале рассматривается как оценка мужем (женой) значимости бытовой организации семьи.

Родительско-воспитательская шкала позволяет судить об отношении супругов к своим родительским обязанностям. Подшкала ролевых ожиданий (утверждения № 10–12) показывает выраженность установки супруга (супруги) на активную родительскую позицию брачного партнера. Подшкала ролевых притязаний (утверждения № 25–27) отражает ориентации мужа (жены) на собственные обязанности в воспитании детей. Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга (супруги) родительских функций. Чем выше оценка шкалы, тем большее значение придает муж (жена) роли отца (матери), тем более он (она) считает родительство основной ценностью, концентрирующей вокруг себя жизнь семьи.

Шкала социальной активности отражает установку на значимость внешней социальной активности (профессиональной, общественной) для стабильности брачно-семейных отношений. Подшкала «Ожидания» (утверждения № 13–15) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер должен иметь серьезные профессиональные интересы, играть активную общественную роль. Подшкала «Притязания» (утверждения № 28–30) иллюстрирует выраженность собственных профессиональных потребностей супруга (супруги). Общая оценка шкалы выражает значимость внесемейных интересов для мужа (жены), являющихся основными ценностями в процессе межличностного взаимодействия супругов.

Эмоционально-психотерапевтическая шкала выражает установку на значимость эмоционально-психотерапевтической функции брака. Подшкала «Ожидания» (утверждения № 16–17) измеряет степень ориентации мужа (жены) на то, что брачный партнер возьмет на себя роль эмоционального лидера в семье в вопросах коррекции психологического климата в семье, оказания моральной и эмоциональной поддержки, создания «психотерапевтической атмосферы». Подшкала «Притязания» (утверждения № 31–33) показывает стремление мужа (жены) быть семейным «психотерапевтом». Общая оценка шкалы рассматривается как показатель значимости для супруга (супруги) взаимной моральной и эмоциональной поддержки членов семьи, ориентации на брак как среду, способствующую психологической разрядке и стабилизации.

Шкала внешней привлекательности отражает установку мужа (жены) на значимость внешнего облика, его соответствие стандартам современной моды. Подшкала «Ожидания» (утверждения № 19–21) отражает желание супруга (супруги) иметь внешне привлекательного партнера. Подшкала «Притязания» (утверждения № 34–36) иллюстрирует установку на собственную привлекательность, стремление модно и красиво одеваться. Общая оценка — показатель ориентации супруга (супруги) на современные образцы внешнего облика.

Обработка и анализ результатов предполагает три этапа.

1. Анализ индивидуальных показателей шкалы семейных ценностей, ролевых ожиданий и притязаний мужа (жены). Проводится на основании подсчета баллов в таблице «Консультационное исследование семейных ценностей». В результате подсчета мы имеем данные:

- характеризующие представление мужа (жены) об иерархии семейных ценностей; чем больше величина балла по шкале семейных ценностей, тем значимее для супруга (супруги) данная среда жизнедеятельности семьи;
- отражающие ориентацию жены (мужа) на активное ролевое поведение брачного партнера (ролевые ожидания) и на собственную активную роль в семье по реализации семейных функций (ролевые притязания).

2. Сравнительный анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок мужа и жены. Для этого необходимо составить таблицу, с помощью которой определяется степень согласованности семейных ценностей супругов (табл. 2).

Таблица 2. Согласованность семейных ценностей супругов

Семейные ценности	Шкалы						
	интимно-сексуальная	личностной идентификации	хозяйственно-бытовая	родительско-воспитательская	социальной активности	эмоционально-психотерапевтическая	внешней привлекательности
ШСЦм							
ШСЦж							
ССЦ							

Примечание: ШСЦм и ШСЦж — показатели по шкалам семейных ценностей мужа и жены соответственно; ССЦ — согласованность семейных ценностей супругов.

Согласованность семейных ценностей характеризуется разностью показателей шкалы семейных ценностей мужа и шкалы семейных ценностей жены. Чем меньше разность, тем больше согласованность представлений супругов о наиболее значимых сферах жизнедеятельности семьи. Разность до 3 баллов не будет вызывать проблемных взаимоотношений, а более 3 баллов свидетельствует о достаточно высокой степени конфликтности супругов.

3. Определение степени ролевой адекватности супружеской пары в пяти сферах межличностного взаимодействия в семье (3–7 ШСЦ). Для этого необходимо составить таблицу, в которой ролевая адекватность мужа будет равна разности баллов оценок ролевых притязаний жены и ролевых ожиданий мужа; соответственно ролевая адекватность жены будет равна разности баллов, характеризующих ролевые притязания мужа и ролевые ожидания жены (табл. 3). Чем меньше разность, тем больше ролевая адекватность супруга (супруги), и, следовательно, ориентации жены (мужа) на личное выполнение определенной функции соответствуют установкам мужа (жены) на активную роль брачного партнера в семье.

Анализируя степень согласованности семейных ценностей мужа и жены, необходимо акцентировать внимание на тех семейных ценностях, которые характеризуются наименьшим совпадением, так как их рассогласование является одной из причин ролевого несоответствия в супружеской паре. Рассогласование ожиданий и притязаний брачных партнеров является конфликтогенным фактором, дестабилизирующим межличностные отношения в семье.

Пример. Анализ представлений о семейных ценностях и ролевых установок супружеской пары (молодые супруги, второй и третий этапы анализа).

Таблица 3. Ролевая адекватность супружеской пары

Семейные ценности	Ролевые установки		РАм	Ролевые установки		РАж
	Пж	Ом	Пж–Ом	Пж	Ом	Пж–Ом
Хозяйственно-бытовая						
Родительско-воспитательская						
Социальная активность						
Эмоционально-психотерапевтическая						
Внешняя привлекательность						
			Σ РАм=			Σ РАж=

Примечание: РАм — ролевая адекватность мужа; РАж — ролевая адекватность жены; Пм и Пж — оценки ролевых притязаний мужа и жены соответственно; Ом и Ож — оценки ролевых ожиданий мужа и жены соответственно.

Таблица 4. Согласованность семейных ценностей супругов

Семейные ценности	Шкалы						
	интимно-сексуальная	личностной идентификации	хозяйственно-бытовая	родительско-воспитательская	социальной активности	эмоционально-психотерапевтическая	внешней привлекательности
ШСЦм	4	9	5	6,5	5	6,5	6
ШСЦж	3	9	6,5	8	8	6	7
ССЦ	1	0	1,5	1,5	0,5	0,5	1

Индивидуальные показатели шкалы семейных ценностей мужа и жены позволяют сделать следующее заключение: для данной супружеской пары характерна определенная согласованность представлений о семейных ценностях. Существующие различия в установках супругов на важнейшие сферы жизнедеятельности семьи не превышают допустимой нормы (допустимая величина разности — не более 3 баллов). Молодые супруги обоюдно считают наиболее значимой в семейной жизни общность интересов, потребностей, представлений, жизненных целей мужа и жены. Можно предположить, что молодожены ориентируются на так называемый супружеский тип семейной организации, в основе которого лежит ценностно-ориентационное единство брачных партнеров.

По мнению молодых супругов, в семейной жизни также важны родительские обязанности; внимательные, заботливые и теплые взаимоотношения; привлекательный и модный внешний облик (собственный и брачного партнера); стремление реализовать профессиональные интересы (что в большей степени выражено у молодой женщины); готовность решать бытовые проблемы семьи.

С точки зрения молодоженов, сфера интимно-сексуальных отношений менее значима в семейной жизни. Это достаточно характерно для молодых супругов, так как понимание супругами ценности интимных отношений, как правило, формируется в процессе совместной жизни по мере достижения психосексуальной совместимости мужа и жены.

Анализируя специфику представлений супружеской пары о значимости семейных ценностей, необходимо исходить из того, что установки мужа и жены относительно важнейших сфер жизнедеятельности семьи могут иметь идеальный характер, но не соответствовать реальному ролевому поведению супругов. Адекватность ролевого поведения мужа и жены зависит от соответствия ролевых ожиданий ролевым притязаниям супругов.

Таблица 5. Ролевая адекватность супружеской пары

Семейные ценности	**Ролевые установки**		**РАм**	**Ролевые установки**		**РАж**
	Пж	**Ом**	**Пж–Ом**	**Пж**	**Ом**	**Пж–Ом**
Хозяйственно-бытовая	6	7	1	3	7	4
Родительско-воспитательская	8	8	0	5	8	3
Социальная активность	8	3	5	7	8	1
Эмоционально-психотерапевтическая	4	9	5	4	8	4
Внешняя привлекательность	7	7	0	5	7	2
			Σ РАм = 11			Σ РАж = 14

Степень ролевой адекватности мужа в различных сферах жизнедеятельности семьи не одинакова. Соответствие ролевых ожиданий мужа ролевым притязаниям жены наблюдается в профессиональной и родительской сферах, в представлении о значимости внешней привлекательности. Таким образом, готовность жены (Пж) выполнять материнские обязанности, вести домашнее хозяйство, следить за своим внешним видом согласуется с установкой мужа (Ом) иметь привлекательную, модно одетую жену, выполняющую обязанности матери и хозяйки дома. Наименьшая ролевая адекватность мужа наблюдается в установках на профессиональные интересы и создание «психотерапевтической» атмосферы в семье. Молодая женщина стремится быть специалистом своего дела. Однако муж считает, что профессиональная занятость жены возможна лишь в незначительной степени. Жена не хочет брать на себя функции «психологического диспетчера» в семье, что не соответствует ролевым ожиданиям супруга. Показатели ролевой адекватности жены демонстрируют соответствие ожиданий жены и притязаний мужа в сфере его профессиональных интересов, в ориентации на соблюдение требований современной моды. Вместе с тем ожидания жены активного решения супругом хозяйственно-бытовых вопросов, выполнения родительских обязанностей, оказания жене моральной и эмоциональной поддержки не согласуются с ролевыми притязаниями мужа.

Заключение. Для молодых супругов характерна определенная согласованность представлений о важнейших семейных ценностях. Муж и жена демонстрируют типичное для молодых супругов рассогласование притязаний и ожиданий: жена ориентируется на реализацию собственных профессиональных интересов, ожидая от мужа активного выполнения «женских» функций в семье, в то время как муж сохраняет традиционные представления о роли женщины в семейном взаимодействии.

Для данной супружеской пары характерно несоответствие идеальных представлений супругов о семейных ценностях ролевым установкам мужа и жены на их реализацию. Так, молодожены, выделяя значимость для совместной жизни общности интересов, потребностей, взглядов и представлений (личностная идентификация), ориентируются на индивидуальный стиль межличностного взаимодействия в семье, что является серьезным конфликтогенным фактором.

Опросник «Сознательное родительство»

Авторы: Р. В. Овчарова, М. О. Ермикина

Опросник реализует системный диагностико-развивающий подход к оценке себя как родителя, родительских установок и ожиданий, отношения, чувств, позиций, ответственности, стиля семейного воспитания; оценке источников знаний и представлений о родительстве. Предлагаемый опросник выполняет три функции:

1) диагностическую;
2) рефлексивную;
3) стимулирующую.

Данный опросник можно использовать при индивидуальной диагностике родителя, для констатации *осознанности родительства*, а также при работе с супружеской парой для *оценки согласованности позиций обоих родителей* по различным компонентам субъективного аспекта родительства. Благодаря сравнительному анализу ответов супругов можно обнаружить конфликтные позиции, а также позиции супружеского несоответствия в компонентах родительства. Опросник имеет две формы — для отцов и матерей.

Инструкция. Отвечая на вопросы, поставьте галочку рядом с тем вариантом ответа, который вам подходит более всего.

Текст опросника

1. Стремитесь ли вы к согласованию своих планов с планами других членов семьи?
   - крайне редко;
   - редко;
   - иногда;
   - не всегда;
   - часто.
2. Думаю, что в дальнейшем наш ребенок не будет причинять значительного беспокойства:
   - не согласен;
   - скорее не согласен;
   - не уверен;
   - скорее согласен;
   - согласен.
3. Я смогу все простить своему ребенку:
   - не согласен;
   - скорее не согласен;
   - не уверен;
   - почти согласен;
   - согласен.

4. Понимаете ли вы свою роль в укреплении семьи?
   - не задумывался;
   - не уверен, что могу что-то изменить;
   - от меня зависит не больше, чем от моей жены;
   - понимаю;
   - очень многое в моих силах.
5. *Вариант для мужчин*: Какую роль вам лучше удается реализовать в семье (подчеркните пять позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера.

   Вариант для женщин: Какую роль вам лучше удается реализовать в семье (подчеркните пять позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советника.
6. *Вариант для мужчин*: Как вы считаете, какую роль лучше удается реализовать вашей супруге (подчеркните пять позиций): жены, матери, женщины, взрослого, семейного менеджера, хозяйки, боевой подруги, главы семьи, домашнего доктора, кормилицы, эмоционального лидера, наставника, советника.

   Вариант для женщин: Как вы считаете, какую роль лучше удается реализовать вашему супругу (подчеркните пять позиций): мужа, отца, взрослого, добытчика, хозяина, мужчины, наставника, заступника, друга, организатора, труженика, квартиранта, эмоционального лидера.
7. Сможете ли вы поступиться своими будущими планами ради интересов семьи?
   - мне это сложно;
   - скорее не смогу;
   - в определенных ситуациях это возможно;
   - скорее смогу;
   - смогу, для меня семья важнее всего.
8. Нужно обсуждать возникающие противоречия в семье, чтобы выявить их причину и избежать конфликтов в дальнейшем.
   - не согласен;
   - скорее не согласен;
   - не уверен;
   - почти согласен;
   - согласен.
9. Дети были бы более счастливы и лучше бы себя вели, если бы родители проявляли интерес к их делам.
   - не согласен;
   - скорее не согласен;
   - не уверен;
   - почти согласен;
   - согласен.
10. Считаете ли вы, что на ваше слово можно всегда положиться?
    - да;
    - нет.

11. Принимая какое-либо решение, родителям следует всерьез считаться с мнением своего ребенка.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
12. Всегда ли контакты с женой (мужем) и ребенком (детьми) вызывают у вас приятные переживания?
    - редко;
    - чаще нет;
    - иногда;
    - чаще да;
    - почти всегда.
13. Я уверен в себе как родитель, в своих силах и возможностях.
    - нет, это неверно для меня;
    - скорее не согласен;
    - 50/50;
    - почти согласен;
    - да, это верно.
14. Вы проводите свой досуг вместе со своей семьей.
    - крайне редко;
    - нечасто;
    - иногда;
    - часто;
    - практически всегда.
15. Дети, с которыми у родителей установлены неформальные отношения, чаще всего бывают счастливы.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
16. Я чересчур снисходителен к домашним.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
16. В некоторых пределах родители могут обращаться с ребенком как с равным.
    - нет, это неверно;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;

- скорее да;
- да, это так.

17. Умеете ли вы понимать чувства членов своей семьи?
    - мне это очень сложно;
    - далеко не всегда;
    - иногда;
    - довольно часто;
    - умею.
18. Вы опаздывали когда-нибудь на занятия или свидание?
    - да;
    - нет.
19. Несправедливо, если женщина вынуждена нести одна все бремя воспитания ребенка.
    - почему бы и нет: мать лучше чувствует своего ребенка;
    - скорее это справедливо;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен: воспитывать ребенка должны оба родителя.
20. Вы хотели бы иметь: ни одного, одного, двоих, троих, четверых и более детей (подчеркните).
21. Я готов отдать свое счастье ради счастья своего ребенка.
    - готов;
    - скорее да;
    - не уверен;
    - скорее нет;
    - не готов.
22. Иногда необходимо, чтобы родители сломили волю ребенка.
    - согласен;
    - скорее согласен;
    - не уверен;
    - скорее не согласен;
    - не согласен.
23. Я искренен с супругой (супругом) и ребенком (детьми).
    - редко;
    - иногда;
    - не всегда;
    - довольно часто;
    - часто.
24. Я общаюсь со своей семьей чаще с позиции сотрудничества.
    - нет;
    - скорее нет;
    - не знаю;
    - скорее да;

- да.

25. Может ли ребенок вызывать у родителей негативные чувства?
    - нет;
    - скорее нет;
    - не уверен;
    - скорее да;
    - может.
26. Считаю себя отзывчивым к призывам о помощи в своей семье.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
27. У вас возникает иногда желание побыть в одиночестве?
    - да;
    - нет.
28. Вам нравится проводить время в кругу семьи?
    - очень редко;
    - чаще нет;
    - иногда;
    - чаще да;
    - нравится.
29. Ребенок имеет право на собственную точку зрения, и ему должно быть позволено ее высказывать.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
30. Считаю себя компетентным родителем.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
31. Я способен признать свою неправоту в отношениях в семье.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
32. Я как родитель умею настоять на своем.
    - почти всегда;

- часто;
- иногда;
- редко;
- нет, это мне не свойственно.

33. Я терпим к недостаткам членов моей семьи.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
34. Всей семье будет лучше, если всю ответственность и заботу о ней возьмет на себя мать.
    - согласен;
    - скорее согласен;
    - не уверен;
    - скорее не согласен;
    - не согласен.
35. Согласны ли вы, что даже если муж и жена любят друг друга, то все равно они могут раздражать друг друга и ссориться?
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
36. Любите ли вы иногда прихвастнуть?
    - да;
    - нет.
37. В семейной жизни для меня важно опираться лишь на собственное мнение, даже если оно противоречат общественному.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
38. Моя жена (муж) и я обычно согласовываем требования к ребенку и оказываем друг другу поддержку в вопросах воспитания.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
39. Можете ли вы иногда веселиться в компании, не сдерживая себя?
    - да;

- нет.

40. По своей натуре я доброжелателен.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
41. Родитель должен пользоваться уважением в семье.
    - не обязательно;
    - редко;
    - иногда;
    - часто;
    - всегда.
42. Люблю опекать.
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
43. Иногда вы ведете себя несдержанно.
    - да;
    - нет.
44. Планировать домашнее хозяйство должна мать, так как она одна знает, что делается в доме.
    - согласен;
    - скорее согласен;
    - не уверен;
    - скорее не согласен;
    - не согласен.
45. Согласны ли вы, что если смеяться и шутить вместе с детьми, то это многое облегчает в семье?
    - не согласен;
    - скорее не согласен;
    - не уверен;
    - почти согласен;
    - согласен.
46. Благополучие в семье важнее, чем хорошее состояние дел на работе.
    - нет, работа не менее важна, чем семья;
    - не уверен;
    - 50/50;
    - скорее да;
    - полностью согласен.
47. В нашей семье уделяется мало внимания обсуждению проблем воспитания детей.

- согласен;
- скорее согласен;
- не уверен;
- скорее не согласен;
- не согласен.

Обработка результатов

1. Начать обработку лучше с подсчета баллов по шкале лжи в соответствии с ключом: *ответы «нет» на вопросы № 19, 28, 37, 40, 44; ответ «да» на вопрос № 10*. При сумме баллов более 5 ответы опросника имеет смысл считать недостоверными.
2. Каждому перечню ответов соответствует прямая шкала перевода вербальных оценок в балльные, т. е. при выборе первой позиции среди вариантов ответов присуждается 1 балл, второй — 2, третьей — 3, четвертой — 4, пятой — 5 баллов. Исключение составляют вопросы № 4, 5, 18.
3. Сумма баллов подсчитывается отдельно по каждой шкале соответственно ключу:
   - родительские позиции — 2, 11,17, 25, 33, 42;
   - родительские чувства — 3, 12, 18, 26, 34, 43;
   - родительская ответственность — 4, 13, 20, 27, 35, 45;
   - родительские установки и ожидания — 5, 6, 21, 29, 36, 46;
   - семейные ценности — 7, 14, 22, 30, 38, 47;
   - стиль семейного воспитания — 8, 15, 23, 31, 39, 48;
   - родительское отношение — 1, 9, 16, 24, 32, 41.
4. Вопросы № 5, 6 — оценивается совпадение выбранных позиций обоих партнеров, где каждое совпадение оценивается 1 баллом. Соответственно сумма баллов по этим вопросам будет совпадать в семейной паре как у мужчины, так и у женщины.
5. В вопросе № 21 совпадение выбранной позиции с ответом партнера, оценивается 5 баллами, любое другое несовпадение — 1 балл.

Чем больше количество баллов, тем выше уровень осознанности родительства. Следовательно, чем выше оценка по конкретной шкале, тем выше уровень осознанности конкретного компонента родительства.

Опросник родительской любви и симпатии

Автор: Р. В.Овчарова

Часть I

Цель: выявление преобладающего чувства у родителя по отношению к ребенку (симпатия или любовь).

Инструкция. Ниже даны 20 утверждений. К каждому утверждению подберите вариант ответа, который, по вашему мнению, соответствует сложившимся отношениям с вашим ребенком. Помните, неправильных или плохих ответов не существует. Варианты ответа:

4 — да, это так;
3— вероятно, это так;
2— вряд ли это так;
1 — нет, это совсем не так.

Список утверждений

1. Я считаю, что я и мой ребенок можем абсолютно доверять друг другу.

2. Когда мы вместе, у нас схожее настроение.
3. Я считаю, что знаю достоинства и недостатки моего ребенка и принимаю его таким, каков он есть.
4. Мой ребенок очень умный.
5. Ради моего ребенка я готов на любые жертвы.
6. В большинстве случаев мой ребенок нравится людям сразу же после знакомства.
7. Я испытываю радость, когда нахожусь рядом с моим ребенком.
8. Я думаю, что мы с ребенком во многом похожи.
9. Я чувствую ответственность за то, чтобы ребенку было хорошо и комфорт-но со мной.
10. Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок был похож на меня.
11. Я часто прощаю моего ребенка, признавая за ним право на ошибку, слабость и несовершенство.
12. Мой ребенок самый лучший из всех известных мне детей.
13. Мне будет очень тяжело, если придется жить без моего ребенка.
14. Я уверен, что мой ребенок хорошо ко мне относится.
15. Между мной и ребенком существует эмоциональная близость.
16. Я принимаю активное участие в жизни моего ребенка: во всем помогаю, контролирую, регулирую.
17. Я стремлюсь больше отдавать своей любви ребенку, чем получать от него.
18. Мне нравится быть с моим ребенком потому, что мне хорошо с ним.
19. Каждый из нас (и я, и мой ребенок) обладает независимостью.
20. От ребенка я жду любви столько же, сколько даю ему я.

Обработка данных. Складываем полученные баллы:
шкала любви: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19.
шкала симпатии: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20.

В зависимости от того, какая сумма баллов выше, можно судить о том, какое чувство в отношениях с ребенком преобладает. Каждая сумма должна превышать 20 баллов, лишь в этом случае можно говорить о том, что в отношениях родителя и ребенка преобладает любовь или симпатия.

Часть II

Цель: определение компонентного состава и типологии родительской любви.

Инструкция. Прочтите каждое из утверждений, выберите какое из них, по вашему мнению, наиболее характерно для вас, отметьте его знаком «+». Помните, неправильных ответов не существует.

Список утверждений

1. Когда в моей семье появился ребенок, у меня возникло ощущение сопричастности и желание быть с ребенком.
2. Я испытываю удовольствие от общения с моим ребенком.
3. Я полагаю, что знаю, какими способами выражается родительская любовь.
4. Я принимаю активное участие в жизни моего ребенка, помогаю, даю советы, при этом каждый из нас обладает относительной свободой и автономностью.
5. Я испытал чувство облегчения, удовлетворения и радости, когда завершились роды.
6. Я переживаю о душевном покое моего ребенка.

Таблица 1. Консультационное исследование семейных ценностей

Шкала семейных ценностей	**№ утверждения**	**Балл**	**№ утверждения**	**Балл**	**Общий показатель, баллов**
Интимно-сексуальная	1				
	2				
	3				
	=				
Личностная идентификация с супругом	4				
	5				
	6				
	=				
Хозяйственно-бытовая	**Ожидание**		**Притязание**		
	7		22		
	8		23		
	9		24		
	=		=		
Родительско-воспитательная	10		25		
	11		26		
	12		27		
	=		=		
Социальная активность	13		28		
	14		29		
	15		30		
	=		=		
Эмоционально-психотерапевическая	16		31		
	17		32		
	18		33		
	=		=		
Внешняя привлекательность	19		34		
	20		35		
	21		36		
	=		=		

7. Я считаю, что достаточно хорошо и отчетливо представляю образы «любящего отца» и «любящей матери».
8. Я проявляю нежность и ласку по отношению к моему ребенку посредством поцелуев, теплых объятий, ласковых взглядов... (допишите свое).
9. Когда я впервые увидел ребенка, у меня пробудилось чувство жалости к нему, сочувствие и желание помочь.
10. Я доволен своей ролью родителя.
11. Я достаточно хорошо знаю личностные особенности моего ребенка.
12. Я считаю, что создаю благоприятную семейную атмосферу для ребенка: он знает, что я всегда рядом, чувствует психологическую поддержку и защищенность с моей стороны.

13. Мне было приятно чувствовать: а) *для матери*: как шевелится плод во время моей беременности; б) *для отца*: как шевелится плод во время беременности моей жены.
14. Я испытываю чувство радости, когда нахожусь рядом с моим ребенком.
15. Я могу предвидеть реакции и поступки моего ребенка.
16. Считаю, что мои взаимоотношения с ребенком можно назвать открытыми, искренними и доверительными.
17. Считаю, что между мной и ребенком с момента рождения существует тесная связь, которую порой я не могу объяснить словами.
18. Я испытываю потребность быть рядом с моим ребенком.
19. Я думаю, что знаю интересы моего ребенка.
20. Я принимаю моего ребенка таким, каков он есть, признаю и уважаю его индивидуальность.
21. Во время беременности: а) *для матери*: я чувствовала нежность к будущему ребенку; б) *для отца*: моей жены я чувствовал нежность к будущему ребенку.
22. Мне грустно во время разлуки с моим ребенком.
23. Думаю, что я знаю потребности и желания моего ребенка.
24. Я «жертвую собой» ради моего ребенка, стараясь отдавать ему все физические и душевные силы.
25. Беременность а) *для отца*: моей жены; б) *для матери*: моя была желанной и запланированной.
26. Я испытываю гордость за моего ребенка.
27. Я думаю, что знаю, каким образом я могу контролировать проявление своей родительской любви.
28. Я часто прощаю моего ребенка, признавая за ним право на ошибку, слабость и несовершенство.

Обработка результатов

Наибольшая сумма баллов («+» — 1 балл), набранная человеком при выборе наиболее близких ему утверждений, укажет на доминирующий компонент в родительской любви, а вместе с этим и на ее тип. Если равным количеством баллов будут отмечены два и более компонента, следует говорить о смешанной типологической принадлежности. Если наряду с доминирующим компонентом какой-либо другой компонент наберет достаточно высокий балл, также следует говорить о смешанной типологической принадлежности, хотя не столь явно выраженной, как в предыдущем случае. Информативно и отсутствие баллов по тому или иному компоненту.

Компоненты родительской любви входят в структуру составляющих родительской любви. В целом глубокий анализ результатов данного исследования дает возможность выявить фундаментальные установочные ориентации родительской любви и впоследствии корректировать и развивать другие компоненты родительской любви (компоненты, набравшие незначительное количество баллов).

Биологическая составляющая

I. *Биологический* (*инстинктивный*) *компонент*. Это природный базис, предполагающий наличие у человека имманентной, биологически обусловленной способности любить своего ребенка.

Психологическая составляющая

II. *Эмоционально-чувственный компонент*. Это сфера глубоких личностных, субъективно-психологических переживаний родителя по отношению к ребенку, которые характеризуются удовольствием — неудовольствием, комфортом — дискомфортом, стеничностью — асте-

ничностью; сфера воспоминаний, предчувствий родителя по поводу ситуаций взаимоотношений с ребенком. Данный компонент включает: инстинктивно-аффективные состояния (переживания, предчувствия); эмоции (восторг, радость, страх, гнев и др.); чувства, отличающиеся отчетливостью и осознанностью (наслаждение, симпатия и др.). Он обеспечивает налаживание эмоциональных взаимоотношений родителя и ребенка, а также способов ориентировки в его переживаниях; включает переживание или осознаваемое «ощущение родительской любви», процессы, происходящие в нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах организма, а также поддающиеся наблюдению комплексы эмоций. Благодаря эмоционально-чувственному компоненту происходит аффективная (эмоциональная) преднастройка к активному контакту родителя с ребенком еще до начала взаимодействия с ним (до рождения ребенка). Кроме того, у родителей происходит выработка аффективных стереотипов сенсорного контакта с ребенком

III. *Когнитивный компонент* (*рациональный*). Включает представления (когнитивные репрезентации) о том, что такое родительская любовь, каковы ее проявления — способы выражения, контроля, регулирования. Кроме того, он включает знание интересов ребенка, его желаний, потребностей, особенностей поведения и в целом личности ребенка.

Социальная составляющая

IV. *Поведенческий компонент*. Проявление родительской любви (как субъективного отношения) в реакциях, действиях и поступках родителя. При этом родительская любовь обнаруживает свою объективность, индивидуально-психологическое родителя становится социально-психологическим.

Методика «Представления об идеальном родителе»

Авторы: Р. В. Овчарова, Ю. А. Дегтярева

Методика состоит из 48 полярных пар качеств, каждая пара оценивается по семибалльной шкале (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) в зависимости от выраженности качества.

Структура методики. При отборе качеств использовались данные контент-анализа родительских сочинений, которые дополнялись собственными идеями.

Все заложенные в методику качества дифференцированы по трем компонентам: когнитивный, эмоциональный, поведенческий; на каждый аспект приходится по 16 пар качеств.

При составлении методики все качества (внутри компонентов) подбирались по следующим антиномиям:

- положительное — отрицательное (робкий — смелый, сильный — слабый);
- должное — необязательное (должен быть справедливым — может быть несправедливым, должен все знать — может чего-то не знать);
- теплое — холодное (доверяющий детям — не доверяющий детям, сотрудничающий с детьми — соперничающий с детьми);
- предлагаемое — отвергаемое (бескорыстный — расчетливый, альтруист — эгоист);
- достижимое — неосуществимое (всегда терпелив — не всегда терпелив, всегда понимает — не всегда понимает);
- простое — сложное (решающий за детей — не решающий за детей, компетентный — некомпетентный).

Методика дана в том порядке, в котором она создавалась; в таблице приведены номера вопросов в соответствии с компонентами (когнитивный, эмоциональный, поведенческий) и антиномиями. Мы полагаем, что ее можно использовать в неизменном виде, так как испытуемым не видна внутренняя логика построения, например трудно угадать социально желаемые ответы.

Антиномии	**Когнитивный аспект (№ вопросов)**	**Эмоциональный аспект (№ вопросов)**	**Поведенческий аспект (№ вопросов)**
Положительное — отрицательное	1–3	19–21	37–39
Должное — необязательное	4–6	22–24	40–42
Теплое — холодное	7–9	25–27	43–45
Предлагаемое — отвергаемое	10–12	28–30	46–48
Достижимое — неосуществимое	13–15	31–33	49–51
Простое — сложное	16–18	34–36	52–54

Все качества, расположенные в опроснике справа, считаются нами более предпочтительными, чем те которые расположены слева.

Мы предполагаем в большей степени качественную, чем количественную, обработку данных. *Количественная обработка* заключается в подсчете баллов испытуемого по каждому аспекту (когнитивный — первые 18 пар, эмоциональный — вторые 18 пар, с 19-й по 36-ю, поведенческий — последние 18 пар, с 37-й по 54-ю), в итоге получаем три показателя:

1) когнитивный показатель представлений об идеальном родителе;
2) эмоциональный показатель представлений об идеальном родителе;
3) поведенческий показатель представлений об идеальном родителе.

Испытуемый может набрать от –54 до +54 по каждому из них (3 компонента, 18 пар качеств в каждом, максимальная оценка каждого качества 3 балла). Баллы, относящие к качествам справа, «положительным», берутся со знаком «плюс», а баллы, относящие к качествам слева, «отрицательным», берутся со знаком «минус».

Например, испытуемый сделал такой выбор:

Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный
Неблагоразумный	3	2	1	0	1	2	3	Благоразумный

При подсчете когнитивного аспекта (обе пары качеств относятся к нему) мы получим: +2 (так как «сильный» находится в правой части) и –1 (так как «неблагоразумный» находится в левой части). Итого: 2 – 1 = 1 и т. д.

Качественная обработка заключается в анализе отдельных ответов испытуемого и полученных показателей (когнитивный, эмоциональный, поведенческий).

Таблица 6. Опросный лист

1	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	Сильный
2	Неблагоразумный	3	2	1	0	1	2	3	Благоразумный
3	Непрактичный	3	2	1	0	1	2	3	Практичный
4	Должен быть справедливым	3	2	1	0	1	2	3	Может быть несправедливым
5	Должен все знать	3	2	1	0	1	2	3	Может чего-то не знать
6	Должен ставить детей на первое место	3	2	1	0	1	2	3	Может не ставить детей на первое место

7	Не доверяющий детям	3	2	1	0	1	2	3	Доверяющий детям
8	Соперничающий с детьми	3	2	1	0	1	2	3	Сотрудничающий с детьми
9	Злопамятный	3	2	1	0	1	2	3	Прощающий
10	Расчетливый	3	2	1	0	1	2	3	Бескорыстный
11	Эгоист	3	2	1	0	1	2	3	Альтруист
12	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	Ответственный
13	Всегда терпелив	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда терпелив
14	Всегда понимает	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда понимает
15	Всегда прав	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда прав
16	Решающий за детей	3	2	1	0	1	2	3	Не решающий за детей
17	Не уважающий детей	3	2	1	0	1	2	3	Уважающий детей
18	Требовательный	3	2	1	0	1	2	3	Снисходительный
19	Несчастный	3	2	1	0	1	2	3	Счастливый
20	Грустный	3	2	1	0	1	2	3	Радостный
21	Злой	3	2	1	0	1	2	3	Добрый
22	Должен интересоваться детьми	3	2	1	0	1	2	3	Может не интересоваться детьми
23	Должен быть спокойным	3	2	1	0	1	2	3	Может быть раздраженным
24	Должен гордиться детьми	3	2	1	0	1	2	3	Может не гордиться детьми
25	Строгий	3	2	1	0	1	2	3	Мягкий
26	Жестокий	3	2	1	0	1	2	3	Ласковый
27	Холодный	3	2	1	0	1	2	3	Теплый
28	Не одобряющий	3	2	1	0	1	2	3	Одобряющий ребенка
29	Безжалостный	3	2	1	0	1	2	3	Жалеющий
30	Не любящий	3	2	1	0	1	2	3	Любящий
31	Всегда довольный детьми	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда довольный детьми
32	Никогда не кричащий на ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Иногда кричащий на ребенка
33	Не обижающийся на детей	3	2	1	0	1	2	3	Обижающийся на детей
34	Стыдящийся за ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не стыдящийся за ребенка
35	Не готовый к родительству	3	2	1	0	1	2	3	Готовый к родительству
36	Боящийся извиниться перед ребенком	3	2	1	0	1	2	3	Не боящийся извиниться перед ребенком
37	Не воспитывающий	3	2	1	0	1	2	3	Воспитывающий
38	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
39	Не обучающий ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Обучающий ребенка

40	Должен быть опытным родителем	3	2	1	0	1	2	3	Может быть неопытным родителем
41	Должен жить для ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Может жить для себя
42	Должен проводить с ребенком много времени	3	2	1	0	1	2	3	Может проводить с ребенком мало времени
43	Не хвалящий	3	2	1	0	1	2	3	Хвалящий
44	Не балующий ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Балующий ребенка
45	Не опекающий	3	2	1	0	1	2	3	Опекающий
46	Не слушающий ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Слушающий ребенка
47	Не помогающий	3	2	1	0	1	2	3	Помогающий
48	Приказывающий	3	2	1	0	1	2	3	Просящий
49	Всегда может повлиять на ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда может повлиять на ребенка
50	Никогда не командующий	3	2	1	0	1	2	3	Иногда командующий
51	Всегда выполняющий капризы ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не всегда выполняющий капризы ребенка
52	Вмешивающийся в жизнь ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не вмешивающийся в жизнь ребенка
53	Ограничивающий свободу ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не ограничивающий свободу ребенка
54	Критикующий ребенка	3	2	1	0	1	2	3	Не критикующий ребенка

Литература

Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учебник. Екатеринбург, 1999.

Абрамова Г. С. Психология человеческой жизни: исследования геронтологии. М., 2001.

Абшеева С. И. Формирование образа «Я-родитель» у супругов с первенцем // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Август Е. Б. Особенности психологического сопровождения в ситуации потери работы // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Августова Л. И., *Никифоров Г. С.* Психология старения и долголетия // Психология здоровья. СПб., 2003.

Августовская М., *Богдановская И. М.* Структура мировоззрения и факторы ее изменчивости: пол и возраст // Актуальные проблемы человека в инновационных условиях современного образования и науки. СПб., 2010.

Авербух Е. С. Расстройства психической деятельности в позднем возрасте. Л., 1969.

Айвазова С. Г., *Кертман Г. Л.* Женщины на рандеву с российской демократией. М., 2001.

Айвазова С. Г., *Кертман Г. Л.* Мужчины и женщины на выборах. Гендерный анализ избирательных компаний 1999 и 2000 гг. в России. М., 2000.

Айшпур О. С., *Артамонов С. В.* Особенности психологической совместимости в семье // Активное долголетие. Молодость и здоровье после 50 лет / Автор-составитель Г. А. Лапис. СПб., 2003.

Александрова М. Д. Отечественные исследования социальных аспектов старения // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Александрова М. Д. Очерки психофизиологии старения. Л., 1965.

Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Л., 1974.

Александрова М. Д. Старение: социально-психологический аспект // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Александрова М. Д., *Рудкевич Л. А.* Критический обзор основных методов исследования творческой продуктивности в возрастном аспекте // Экспериментальная и прикладная психология. Л., 1971.

Александрова Н. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза // Развитие личности. 2002. № 3–4.

Александрова Н. Х. Особенности субъектности человека на поздних этапах онтогенеза: Автореф. дис. ... д-ра наук. М., 2000.

Александрова Н. Х. Субъектность на поздних этапах онтогенеза. Н. Новгород, 2000.

Алексеева А. В. Трансформация семейных ролей мужчины и женщины в современном украинском обществе // Семейная психология и семейная терапия. 2003. № 4.

Алешина Ю. Е. Удовлетворенность браком и межличностное восприятие в супружеских парах с различным стажем совместной жизни: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1985.

Алешина Ю. Е. Цикл развития семьи: исследования и проблемы // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1987. № 2.

Алешина Ю. Е., *Борисов И. Ю.* Полоролевая дифференциация как комплексный показатель отношений супругов // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1989. № 2.

Алешина Ю. Е., *Волович А. С.* Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины // Вопросы психологии. 1991. № 4.

Алешина Ю. Е., *Лекторская Е. В.* Ролевой конфликт работающей женщины // Вопросы психологии. 1989. № 5.

Аликишиев Р. Ш. Долголетие в Дагестане // Проблемы долголетия. М., 1962.

Аллахвердов В. М. Опыт теоретической психологии. СПб., 1993.

Алонова Е. Портреты безработных женщин //www.pmuc.ru/jornal/number8/alonova.shtml.

Алпатов В. В. Проблема долголетия человека // Проблемы долголетия. М., 1962.

Алферова Е. В. Изучение отношения мужчин среднего возраста к распределению ролей в семье // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научной конференции:В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М. 2005. Ч. 1.

Алферова М. О. Психологический анализ проживания личностью периода середины жизни: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2010.

Алферова М. О., Шаповаленко И. В. Личностные особенности людей среднего возраста в контексте проблемы кризиса середины жизни // Вестник Государственного университета управления. М., 2008. № 1 (39).

Альдохина Е. Н. Стереотипные представления детей и подростков о пожилых людях // Психология зрелости и старения. 2002. № 3 (19).

Альперович В. Д. Социальная геронтология. Ростов-на-Дону, 1997.

Альперович В. Д. Социально-психологический портрет пожилой женщины // Психология зрелости и старения. 2000. № 3.

Альперович В. Д. Старость: Социально-философский анализ. Ростов-на-Дону, 1998.

Амосов М. Н. Преодоление старости. М., 1999.

Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых. М., 1977.

Ананьев Б. Г., Степанова Е. И. Развитие психофизиологических функций взрослых людей. М., 1977.

Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Андре Г. Гигиена старческого возраста. СПб., 1891.

Андреев А. А. Физиология органов чувств. М., 1941.

Андреева Т. В. Образы партнера по общению и супруга у студентов университета // Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Андреева Т. В. Психологические проблемы домохозяек и жен предпринимателей // Ананьевские чтения-2010: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2010.

Андреева Т. В. Самореализация личности представителей творческих профессий: половые различия // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 2. СПб., 1998б.

Андреева Т. В. Социальная психология семейных отношений. СПб., 1998а.

Андреева Т. В., Бакулина Ю. А. Представления молодых супругов (с ребенком-первенцем) о распределении семейных ролей и удовлетворенности браком // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1996.

Андреева Т. В., Кононова А. В. Распределение ролей в молодой семье // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Андреева Т. В., Пипченко Т. Ю. Потребности женщин и мужчин в брачно-семейных отношениях и отношение к супружеской верности // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2000.

Андреева Т. В., Савина Л. Н. Расширенная семья: психологические аспекты взаимоотношений невестки и свекрови // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. СПб. 2000.

Андреева Т. В., Толстова А. В. Темперамент супругов и совместимость в браке // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

Андреева Т. В., Шмотченко Ю. А. Мужской взгляд на брак // Ананьевские чтения-2003: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2003.

Андрианова Р. А. Социально-педагогические условия активизации личности в период геронтогенеза: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2003.

Антонов А. И., Борисов В. А. Кризис семьи и пути его преодоления. М, 1990.

Антонов А. И., Медков В. М. Второй ребенок. М., 1987.

Антонов А., Медков Д. Социология семьи. М., 1996.

Антонова Ю. В. Ориентация на клиента и профессиональное выгорание продавца книжного магазина // Ананьевские чтения-2010: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2010.

Антонюк Е. В. Представления супругов о распределении ролей и становлении ролевой структуры молодой семьи: Автореф. дис ... канд. наук. М., 1992.

Антонюк Е. В. Становление ролевой структуры молодой семьи и ее восприятие супругами // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1989. № 4.

Антонян Ю. М., Волкова Т. Н. Преступность стариков. Рязань, 2005.

Анурин В. Некоторые проблемы социологии старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Анциферова Л. И. Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал. 2004. № 3.

Анциферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? // Психологический журнал. 1994. № 3.

Анциферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психологический журнал. 1996. № 6.

Анциферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М., 2006.

Аргайл М. Психология счастья. СПб., 2003.

Арефьева Т. К. Домашняя работа как фактор гендерного неравенства // Гендерные исследования в гуманитарных науках: современные подходы: Материалы научной конференции. Иваново, 2000. Ч. 2.

Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию. М., 1998.

Артемов В. А. В сб.: Физическая культура и свободное время трудящейся и учащейся молодежи. М., 1972.

Артемов Г. Политическая социология: Учебное пособие. М., 2002.

Артемьева Л. Женщины и политика // Развитие личности. 2004. № 1.

Артемьева Л. И. Гендерные стереотипы (на примере гражданских браков) // Сборник статей по материалам лучших дипломных работ выпускников факультета психологии СПбГУ 2006 года. СПб., 2007.

Артюхова Ю. Как закалить свой организм. Минск, 1999.

Арутюнян М. Ю. Распределение обязанностей в семье и отношения между супругами // Семья и социальная культура. М., 1987.

Архиреева Т. В. Влияние отношений на мотивационно-ценностные аспекты родительства у мужчин, имеющих детей // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научной конференции: В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 1.

Архиреева Т. В. Психология родительства и детско-родительских отношений: Учебно-методическое пособие. В. Новгород, 2006.

Архиреева Т. В. Ситуационные детерминанты отцовства // Перинатальная психология и психология родительства. 2009. № 2.

Архиреева Т. В., Полевая Е. В. Мотивация отцовства как детерминанта отношения отца к ребенку // Семейная психология и семейная терапия. 2006. № 1.

Архиреева Т. В., Федосова О. В. Психологическая готовность к отцовству у мужчин в возрасте от 16 до 35 лет // Семейная психология и семейная терапия. 2008. № 1.

Арьес Ф. Возрасты жизни // Философия и методология истории. М., 1977.

Арьес Ф. Человек перед лицом смерти. М., 1992.

Афиногенова С. В. Выбор вида профессиональной деятельности подростками и юношами разного биологического и психологического пола // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Серия: Психологические науки. 2006. № 1.

Багринцева Л. Г. Социально-психологическое развитие личности в период ранней взрослости // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2007.

Бань Гу. Старинные истории о ханьском У-ди — государе Воинственном // Пурпурная яшма. Китайская повествовательная проза I–VI веков. М., 1980.

Баракко Л. Семья и пожилые люди: Создание новой модели взаимоотношений. Гатчина, 2002.

Баранник О. С. Влияние семьи на формирование тревожности у дошкольников // Ананьевские чтения-1999: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999.

Баскакова М. Е. Замужняя женщина: семья или работа? // Семья в России. 1995. № 3–4.

Батрак Г. Е. Аспекты, средства и методы формирования личности врача. Днепропетровск, 1969.

Бацман Р. Духовные проблемы пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты / Под ред. А. В. Флинта. М., 2003.

Безденежная Т. И. Психология старения. Путь к долголетию. Ростов-на-Дону, 2004.

Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. СПб., 2004.

Безрукова О. Н. Готовность к отцовству: факторы, условия и предпосылки // Вестник СПбГУ. 2007. № 2.

Безрукова О. Н. Репродуктивные мотивации женщин // Социологические исследования. 2000. № 12.

Белов В. П. Трудоспособность пенсионеров по старости: вопросы стимулирования и организации труда. М., 1995.

Беловина О. В. Причины неудовлетворенности супругов браком в молодых семьях // Материалы IV Всероссийского съезда Российского психологического общества. М., 2007. Т. 1.

Белозерова Л. М. Работоспособность и возраст: Избранные труды. Пермь, 2001.

Белоусова А., Добросовестнова А. Восприятие своего возраста потребителями разных психотипов // Рекламные идеи. 2008. № 3.

Белохвостова С. В. Мотивы общения подростков с родителями // Личность в системе общественных отношений: Тезисы научных сообщений советских психологов к VI Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. М., 1983. Ч. 4.

Бельски М. П. Психологическое самочувствие пожилых людей, проживающих в условиях эмиграции // Ананьевские чтения-2010: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2010. Ч. 2.

Беляев О. А., Фролов Ю. И. Основания для принятия решения о смене профессии в зрелых возрастах // Психология зрелости и старения. 2007. № 3.

Беляева М. Безработные: преодоление социальной дезадаптации // Человек и труд. 2007. № 5.

Беляева Т. Е., Сокол О. В. Стереотипы современного отцовства // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научной конференции: В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 1.

Бена Э., Горовец И., Штикар И. Психология шофера. М., 1965.

Бендюков М. А. Эмоциональное переживание кризиса занятости // Вестник СПбГУ. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2006. № 2.

Бендюков М. А., Саврилова Н. С., Соломин И. Л. Исследование особенностей системы отношений безработных к различным аспектам безработицы // Известия РГПУ им. А. И. Герцена: Психолого-педагогические науки. 2007. № 8 (30).

Берг Ш. Гендерная психология. СПб. М., 2001.

Бергер Ш., Бергер Б. Старость, болезнь и смерть // Личностно-ориентированная социология. М., 2004.

Бердышев Г. Д. Эколого-генетические факторы старения и долголетия. Л., 1968.

Березина О. Б. Представления о семье у современных молодых людей // Ананьевские чтения-2010: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2010. Ч. 1.

Бестужев-Лада И. В. Молодость и зрелость. М., 1984.

Бжалава И. Ш. К психологии инволюционной патологии // Экспериментальные исследования установки. Тбилиси, 1969.

Биксон Т. К., Пепло Л. Э., Рук К. С., Гудчайс Ж. Д. Жизнь старого и одинокого человека // Лабиринты одиночества. М., 1989.

Богданов-Березовский М. В. Функции слухового аппарата в старости: Диссертация. СПб., 1894.

Богомолец А. А. Задачи экспериментальной медицины в борьбе с преждевременным старением // Старость. Киев, 1939.

Богомолец А. А. Продление жизни. Киев, 1938.

Богорад И. В. Больной и врач. М., 1982.

Бодалев А. А. Акмеология как учебная и научная дисциплина. М., 1993.

Бодалев А. А. Актуальные проблемы изучения взрослых // Мир психологии. 1999а. № 2.

Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека. М., 1999б.

Бодалев А. А., Ганжин В. Т. Основные акмеологические закономерности человеческой жизни // Мир психологии. 1999. № 2.

Бодалев А. А., Рудкевич Л. А. Как становятся великими и выдающимися? М., 2003.

Бойков В. Э. Партийные предпочтения избирателей перед стартом выборов Государственной думы // Социология власти. 2007. № 7.

Болтенко В. В. Изменение личности у престарелых, проживающих в домах-интернатах: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1980.

Болтенко В. В. Особенности межличностных отношений в старческом возрасте // Экспериментальные исследования в патопсихологии / Под ред. А. А. Портнова. М., 1976.

Бондарева О. В. Исследование удовлетворенности браком супругов с различным уровнем эгоизма // Ананьевские чтения-2009: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2009. Вып. 2.

Бондаренко И. С. В интересах пожилых людей // Работник социальной службы. 1997. № 1.

Бондаренко Л. Ю. Мир, в котором мы живем. Ролевые сходства и различия между российскими и американскими женщинами // Общественные науки и современность. 1997. № 3.

Бордовская Н. В., Реан А. А. Педагогика: Учебник для вузов. СПб., 2000.

Борисенко Ю. В. К вопросу о критериях личностной зрелости в период взрослости // Психология зрелости и старения. 2009. № 4 (48).

Борисенко Ю. В. Модель взаимосвязи факторов, определяющих специфику отцовства // Семейная психология и семейная терапия. 2006. № 2.

Борисенко Ю. В. Опыт исследования этапов формирования отцовства // Психология в вузе. 2007. № 1.

Борисенко Ю. В. Психология отцовства // Журнал практического психолога. 2007. № 1.

Борисенко Ю. В., Портнова А. Г. Проблема отцовства в современном обществе // Вопросы психологии. 2006. № 3.

Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2003. № 2.

Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка во второй зрелости // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1996. № 4; 1997. № 1.

Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в первой зрелости // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1990. № 2.

Бороздина Л. В., Молчанова О. Н. Самооценка в пожилом возрасте // Психологические аспекты социальной нестабильности. М., 1995.

Бочаров В. В. Антропология возраста: Научное исследование. М., 2001.

Брантова Ф. С. К вопросу о понимании и трактовке феномена психологической зрелости личности в обыденном сознании // Психология и психотехника. 2010. № 9.

Братусь Б. С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1980. № 2.

Бреев Б. Д. К вопросу о постарении населения и депопуляции // СОЦИС. 1998. № 2.

Бузина О. В., Новосельцева Е. Е. Удовлетворенность браком в «молодых» семьях // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Бурльер Ф. А. Старение и старость. М., 1962.

Буров М., Светлицкая А. Здоровье и долголетие для пожилых: рецепты и рекомендации. М., 2006.

Бэкон Ф. Сочинения: В 2 т. М., 1977.

Вагин И. Психология жизни и смерти. СПб., 2001.

Вайзер Г. А. Смысл жизни и возраст // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М., 1997.

Валецкая Т. С. Половозрастные особенности проявления конформизма // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Варга А. Я. Структура и типы родительского отношения: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1986.

Васильев В. Л. Психологические основы организации труда следователя. Волгоград, 1976.

Васильев К. В. Некоторые черты положения земледельцев в империи Цинь // Государство и социальные структуры на Древнем Востоке. М., 1989.

Васильченко Г. С. Общая сексопатология: Руководство для врачей. М., 1977.

Веретина О. Р. Развитие экономического сознания в период зрелости // Психическое развитие человека и социальные влияния. СПб., 2010.

Вержибок Г. В. Социальная компетентность и карьера: гендерный аспект // Ананьевские чтения-2008: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2008.

Верхутина-Васютина А. И. Органы чувств в онтогенезе // Известия АПН РСФСР. М., 1958.

Виданова Ю. И. Психическое выгорание в процессе профессионализации административных работников // Вестник СПбГУ. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 2007. Вып. 4.

Виленский М. Я., Минаев Б. Н. Изучение компенсации недостатка двигательной активности у студентов // Оптимальное соотношение между умственной и физической деятельностью студентов педагогических институтов. Л., 1976.

Виноградова Г. А. О деформации личности педагога профессией // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

Вислова Н. Л. Женщина и карьера // Гендерные исследования в гуманитарных науках: современные подходы: Материалы научной конференции. Иваново, 2000. Ч. 2.

Висьневска-Рашковска К. Новая жизнь после шестидесяти. М., 1989.

Витек К. Проблемы супружеского благополучия. М., 1988.

Виткин Дж. Правда о женщинах (14 мифов, сочиненных мужчинами). СПб., 1996.

Вишневский А. Похвала старению // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Владимиров Д. Г. Старшее поколение как фактор экономического развития // Социологические исследования. 2004. № 4.

Владин В., Капустин Д. Гармония семейных отношений. Минск, 1988.

Власенкова Е. Г. Особенности смысловой сферы зрелой личности с разным уровнем самореализации: Автореф. дис. ... канд. наук. Южно-Сахалинск, 2005.

Вовк Е. Старики в семье: особенности межпоколенного взаимодействия // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Водопьянова Н. Е., Серебрякова А. Б., Старченкова Е. С. Синдром психического выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. Серия 6: Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. 1997. Вып. 2 (№ 13).

Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. СПб., 2005.

Возрастная психология взрослых: Тезисы докладов. Л., 1971. Вып. 1–4.

Возрастные задачи и личностные кризисы поздней взрослости // Психология зрелых возрастов: Хрестоматия / Ред.-сост. И. В. Шаповаленко. М., 2008.

Возрастные особенности психических функций взрослых в период зрелости (41–46 лет) / Отв. ред. Я. И. Петров. М., 1984.

Возрастные особенности умственной деятельности взрослых / Под ред. Е. И. Степановой. Л., 1974.

Волкова А. Н. Опыт исследования супружеской неверности // Вопросы психологии. 1989. № 2.

Волкова А. Н. Ролевая адекватность как фактор супружеской совместимости // Вопросы психологии общения и познания людьми друг друга. Краснодар, 1979.

Волкова А. Н. Социально-психологические факторы супружеской совместимости: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1979.

Волкова А. Н., Трапезникова Т. М. Методические приемы диагностики супружеских отношений // Вопросы психологии. 1985. № 5.

Волкова Т. Н. Социальные и психологические проблемы старости // Вопросы психологии. 2005. № 2.

Волынская Л. Б. Смысл середины жизни: подведение итогов как основа дальнейшего пути // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.

Вопросы геронтологии и гериатрии. М., 1962.

Воронов С. Старость и омолаживание. М., 1927.

Вульф Л. С. Одиночество пожилых людей // Социальное обеспечение. 1998, № 5.

Гаврилов Л. А. Может ли человек жить дольше? М., 1985.

Гайнутдинова Т. Ю. Состояние мужчин и женщин в трудовой деятельности // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2003.

Гаккель А. Б., Зинина Н. Б. Изменение высшей нервной деятельности у людей в возрасте свыше 60 лет // Физиологический журнал СССР. 1958. № 5.

Галимзянова М. В., Москвина Е. А. Опыт детства и удовлетворенность партнерскими отношениями // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2009.

Галимзянова М. В., Романова Е. В., Москвина Е. А. Переживания развода родителей в детстве и выбор партнера взрослыми // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 1.

Галкин Р. А., Гехт И. А., Ларионов Г. П. и др. Браки, заключаемые в старших возрастных группах // Проблемы социальной гигиены. 2001. № 1.

Гамезо М. В., Герасимова В. С., Горелова Г. Г., Орлова Л. М. Возрастная психология: от молодости до старости. М., 1999.

Гапова Е. Пол и право // Дайджест теоретических материалов информационного листка «Посиделки», 1996–1998. СПб., 1999.

Гарашкина Н. В. Технологии образования пожилых: социально-педагогический подход: Учебно-методическое пособие. Тамбов, 2004.

Гериг Р., Зимбардо Ф. Психология и жизнь. СПб., 2004.

Геронтология: Учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 2007.

Гиббс Р. Если вам за 50. М., 1985.

Гимпельсон В. Е. Уволенные работники на рынке труда: влияние локуса контроля на восстановление занятости // Социологические исследования. 1995. № 2.

Гласс Д. Жить до 180 лет. М., 1992.

Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. М., 2003.

Глязер Г. О мышлении в медицине. М., 1965.

Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. Киев, 1984.

Головей Л. А., Круминя И. Я. Возрастные особенности некоторых психомоторных характеристик // Возрастная психология взрослых. Л., 1971. Вып. 1.

Головей Л. А., Манукян В. Р., Петраш М. Д. О соотношении возрастных и профессиональных кризисов в период средней взрослости // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 1.

Головей Л. А., Петраш М. Д. К проблеме соотношения возрастного и профессионального развития личности // Ананьевские чтения-2004: Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Голод С. И. Стабильность семьи: социологические и демографические аспекты. Л., 1984.

Гольбина Л. Н. Пространственно-различительные функции и их связь с индивидуальным развитием взрослого человека: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1970.

Горчакова В. Г. Психология женщины-профессионала: Автореф. дис. ... д-ра наук. СПб., 2000.

Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Л., 1984.

Гребенников И. В. Основы семейной жизни. М., 1991.

Греков Б. А. Образование и переделка речевого стереотипа у лиц старше 70 лет // Процессы естественного и патологического старения. М., 1964а.

Греков Б. А. Некоторые закономерности памяти в старшем возрасте // Процессы естественного и патологического старения. Л., 1964б.

Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Иностранная психология. 1996. № 7.

Греллер М. Старение и работа: человеческий и экономический потенциал // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Гримм Г. Основы конституциональной биологии и антропометрии. М., 1967.

Грмек М. Д. Геронтология — учение о старости и долголетии. М., 1964.

Гроф С., Хэлифакс Д. Человек перед лицом смерти. М., 1996.

Гуггенбюль-Крейг А. Наивные старцы. Анализ современных мифов. СПб., 1997.

Гужаловский А. А. Итоги и перспективы изучения закономерностей онтогенеза физических способностей человека // Теория и практика физической культуры. 1987. № 12.

Гурко Т. А. Вариативность представлений в сфере родительства // Социс. 2000. № 10.

Гурко Т. А. Влияние добрачного поведения на стабильность молодой семьи // Социологические исследования. 1993.

Гурко Т. А. Гендерная социология // Социология в России. М., 1996.

Гурко Т. А. Родительство в изменяющихся социокультурных условиях // Социологические исследования. 1997.

Гурко Т. А. Становление молодой семьи в крупном городе: условия и факторы стабильности: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1983.

Гурко Т., Босс П. Отношения мужчин и женщин в браке // Семья на пороге третьего тысячелетия. М., 1995.

Гусева Т. Б., Бледнова А. Ю. Представления о браке и семье у студентов хакасской и русской национальности // Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Гуфеланд Х., Курцмен Д. Время жить. Искусство продления жизни. СПб., 1996.

Давыдовский И. В. Геронтология. М., 1966.

Давыдовский И. В. Что значит стареть. М., 1967.

Даринский А. В. Кого и как включать в систему образования взрослых // Педагогика. 1995. № 2.

Дворцова Е. В., Литвиненко Е. В. Изучение профессиональной деформации сотрудников прокуратуры // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2007.

Дворяшина М. Д. Изменение перцептивных констант в процессе старения // Индивидуальное развитие человека и константность восприятия. Л., 1968.

Девятый Международный конгресс геронтологов: В 3 т. Киев, 1972.

Дейнеко О. С., Бояринцева Т. А., Близнюк Н. Э. Психологические портреты служащих налоговой инспекции и полиции // Ананьевские чтения-1999: Тезисы научно-практической конфренции. СПб., 1999.

Дементьева Л. В. Профессиональный стресс: возрастные особенности субъективной оценки стрессоров // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 2.

Демиденко Т. М. Актуальные проблемы социальной защиты женщин в современных условиях // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Уровень жизни населения и социальная политика в регионах». Пенза, 2000.

Демидова О. В. Взаимоотношения супругов в семьях предпринимателей // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Демографическая характеристика населения старших возрастных групп в России: Материалы Международного семинара. М., 1995.

Демчук Н. А. Формирование психологической готовности юношей к отцовству: Автореф. дис. ... канд. наук. Казань, 2006.

Денисенко М. Тихая революция // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Денисова Т. П. Некоторые аспекты психологии старения // Известия Саратовского медицинского университета. 2006. № 9 (74).

Деркач А. А. Акмеологические основы развития профессионала. М.—Воронеж, 2004.

Деркач А. А., Кузьмина Н. В. Акмеология — наука о путях достижения вершин профессионализма. М., 1993.

Дерябина О. М. Страх смерти и его преодоление // Психология взрослости и старения. 2009. № 3 (47).

Джумагулова Т. Н. Стратегии совладающего поведения людей, потерявших работу // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 2.

Дмитриев А. В. Социальные проблемы людей пожилого возраста. М., 1980.

Добрынина О. А. Проблема формирования благоприятного социально-психологического климата семьи: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1993.

Доллемур Д., Жилуччи М. Если мужчины не хотят стареть. М., 1996.

Донцов В. И., Крутько В. Н., Подколзин А. А. Старение: механизмы и пути преодоления. М., 1997.

Дроздовски З. Спортивная активность женщин Польши // Теория и практика физической культуры. 1999. № 6.

Дубина Т. Л., Разумович А. Н. Введение в экспериментальную геронтологию. Минск, 1975.

Дудченко О., Ясная Л., Дейнз Ш. Работа женщины и семья // Семья на пороге третьего тысячелетия. М., 1995.

Дупленко Ю. К. Старение: очерки развития проблемы. Л., 1985.

Духновская Л. Б., *Эрлих О. В.* Образование для пожилых людей как фактор социальной адаптации // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2010.

Дыскин А. А., *Решетов А. Л.* Здоровье и труд в пожилом возрасте. М., 1998.

Дьяконов И. М. Люди города Ура. М., 1990.

Евсенкова Е. В. Геронтогенез в социальном аспекте // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2007.

Евсеенкова Ю. В. Исследование отцовства в рамках групповой работы // Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Евсеенкова Ю. В. К вопросу о социальной детерминированности отцовства // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Евсеенкова Ю. В. Отцовство как психологический фактор развития личности: Автореф. дис. ... канд. наук. Новосибирск, 2006.

Евсеенкова Ю. В. Отцовство как фактор развития личности // Сборник трудов молодых ученых Кемеровского государственного университета. Кемерово, 2003. Вып. 3.

Евсеенкова Ю. В. Система отношений в диаде отец—ребенок как фактор развития личности // Семейная психология и семейная терапия. 2003. № 4.

Евсеенкова Ю. В. Структурный анализ акмеологического феномена отцовства // Психология зрелости и старения. 2003. № 4.

Евсеенкова Ю. В. (*Борисенко Ю. В.*) Этапы формирования чувства отцовства // Материнство: психологосоциальные аспекты (норма и девиация): Материалы научно-практической конференции. Иваново, 20020

Евсеенкова Ю. В., *Дмитриева Н. В.* Опыт исследования феномена отцовства в рамках групповой работы // Семейная психология и семейная терапия. 2004. № 4.

Евсеенкова Ю. В., *Портнова А. Г.* Влияние отцовства ра развитие личности // Акмеология: личностное и профессиональное развитие: Материалы научной конференции. М., 2004.

Евсеенкова Ю. В., *Портнова А. Г.* Отцовство как социально-психологический феномен на рубеже тысячелетий // Философия образования. 2003. № 11.

Евсеенкова Ю. В., *Портнова А. Г.* Структурный анализ акмеологического феномена отцовства // Психология зрелости и старения. 2003. № 4.

Елисеева И. И., *Прокофьева Л. М.*, *Фести П.* Влияние развода на межпоколенные контакты // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Елютина М. Э. Мир старости как форма социокультурного текста: Автореф. дис. ... д-ра наук. Саратов, 1999.

Еремеева В. Д., *Хризман Т. П.* Девочки и мальчики — два разных мира. СПб., 2001.

Еренкова Н. В. Этика труда среднего медицинского работника. Киев, 1987.

Ермолаева Е. П. Гендерно-возрастной аспект реализации профессионала в современных условиях // Ананьевские чтения-2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009.

Ермолаева М. В. Значение жизненного опыта в старости // Психология зрелости и старения. 2007. № 2.

Ермолаева М. В. К проблеме взаимодействия пожилых людей и детей // Психология взрослости. 2009. № 4 (48).

Ермолаева М. В. Методы психологической регуляции эмоциональных переживаний в старости // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Ермолаева М. В. Практическая психология старости. М., 2002.

Ермолаева М. В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах: Учебное пособие. М. — Воронеж, 2004.

Ермолаева М. В. Структура эмоциональных переживаний в старости // Мир психологии. 1999. № 2.

Есарева З. Ф. Влияние возраста на научное творчество преподавателей университета // Вопросы вузовской педагогики. Л., 1970.

Если вам за 60... / Общ. ред. В. Д. Альперович. Ростов-на Дону: Феникс, 1999.

Ефименко В. Л. Депрессии в пожилом возрасте. Л., 1975.

Жданова С. Ю., *Онянова Е. В.* Особенности восприятия Я-реального и Я-идеального женщинами разного возраста // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2003.

Завалишина О. Б. Психологические особенности профессионального самоопределения женщин-безработных: Автореф. дис. ... канд. наук. Тамбов, 2007.

Завьялова Е. К. Психологические механизмы социальной адаптации: Автореф. дис. ... д-ра наук. СПб., 1998.

Зайцева В. Б. Психологические типы безработных и меры повышения их адаптационного потенциала при трудоустройстве // pfmetod.spbpo.ru/publ/paper18.html.

Зайцева Ю. Б. Особенности представления о старых людях в различных социально-демо-графических группах // Психология зрелости и старения. 2007. № 4.

Захаров С. Перспективы рождаемости в России: второй демографический период // Отечественные записки. 2005. № 3.

Зеер Э. Ф. Психология профессий. Екатеринбург, 2003.

Зеер Э. Ф., *Сыманюк Э. Э.* Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. 1997. № 6.

Зоткин Н. В. Психология пожилого возраста. Самара, 1996.

Зоткин Н. В. Физиологические изменения, связанные с нормальным старением, и работа с пожилыми людьми // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Зотов М. В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. СПб., 2006.

Зощенко М. Повести. М., 1989.

Зубова О. Н. Соотношение творческих и акмеологических способностей государственных служащих. М., 2004.

Зуйкова Е. М., *Ерусланова Р. И.* Феминология: Учебное пособие. М., 2001.

Иванов Е. А. Старение как эмоциональный шок // Психология зрелости и старения. 1999. № 3 (7–8).

Иванова Н. В. Опыт исследования интеллектуальных особенностей людей старческого возраста // Вестник ЛГУ. Серия: Экономика, философия, право. 1984. № 5. Вып. 1.

Иванченко В. Г. Тайны русского закала. М., 1991.

Ивацевич Дж., *Лобанов А.* Человеческие ресурсы управления. М., 1993.

Ильин Е. П. Возрастные изменения силы рук // Труды ЛСГМИ. Л., 1958 Т. 45.

Ильин Е. П., *Липина А. Н.* Динамика характеристик эмоциональной сферы и агрессивности на протяжении периода от юности к старости // Вестник практической психологии образования. 2007. № 4 (13).

Ипполитова Е. А. Особенности представлений о жизненных перспективах личности в период кризиса середины жизни: Автореф. дис. ... канд. наук. Барнаул, 2005.

Истомина З. М., *Самохвалова В. И.*, *Преображенская И. Н.* К характеристике памяти у лиц высокого интеллектуального труда в пожилом возрасте // Вопросы психологии. 1967. № 3.

Казанцева Г. Н. Особенности системы отношений одиноких женщин // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001

Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента. М., 1996.

Калабихина И. Социальный пол и проблемы населения. М., 1995.

Калашникова И. Н. Смысложизненные ориентации в возрасте ранней зрелости // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология: Эмпирические исследования. Минск, 2000. Вып. 2.

Калина О. Г., *Холмогорова А. Б.* Роль отца в психическом развитии ребенка. М., 2011.

Калинин И. В., *Кобелева О. В.*, *Синягин Ю. В.* К вопросу о некоторых ценностях, детерминирующих личностные изменения в пожилом возрасте // Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты социальной защиты. Ульяновск, 1994.

Калиш Р. Пожилые люди и горе: Реферативный обзор // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Калмыкова Е. С. Психологические проблемы первых лет супружеской жизни // Вопросы психологии. 1983. № 3.

Калын Я. Б. Психическое здоровье населения пожилого и старческого возраста: Автореф. дис. ... д-ра наук. М., 2001.

Калькова В. Л. Старость: Реферативный обзор // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Каменская В. Г., Мельникова И. Е. Психология развития: общие и специальные вопросы. СПб., 2008.

Камнева Е. В. Особенности смысложизненных ориентаций в старости: половозрастной аспект // Психология взрослости и старения. 2010. № 2.

Канатов А. К. Обучаемость взрослых в зависимости от развития их мышления: Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1986.

Канатов А. К. Психологические основы образования взрослых // Образование взрослых на рубеже веков. М., 2000.

Кан-Калик В. А. Учителю о педагогическом общении. М., 1987.

Канунго М. Биохимия старения. М., 1982.

Караванов Г. Г., Коршунов В. В. Индивидуально-психологические особенности личности врача-хирурга. Львов, 1974.

Каримова А. Р. Структура коммуникативных свойств личности пожилых людей // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Карпенко М. П., Чмыхова Е. В., Терехин А. Т. Модель возрастного изменения восприятия времени // Вопросы психологии. 2009. № 2.

Карсаевская Т. В. Человек стареющий. Л., 1989.

Карсон Р., Батчер Д., Минека С. Анормальная психология. СПб., 2004.

Кастэнь П. Нервная система стариков // Основы геронтологии. М., 1960.

Качкин А. В. Особенности стиля жизни пожилого человека // Пожилой человек. Ульяновск, 1995.

Кемпер И. Легко ли не стареть? М., 1996.

Кенфильд К. Сердце отца: как отцы могут изменить будущее своих детей. Киев, 1999.

Кериг П. К. Семейный контекст: удовлетворенность супружеством, родительский стиль и речевое поведение с детьми // Вопросы психологии. 1990. № 1.

Кирдяшкина Т. А. Проблемы геронтопсихологии: Учебное пособие. Челябинск, 2002.

Кистоуова А. Нужны ли женщины в политике // Демократия.ru.

Китаев-Смык Л. А. О стрессе умирания // Вопросы психологии. 2008. № 5.

Клерк Ю. Образование пожилых в Голландии // Новые знания. 1999. № 3.

Клецина И. С. Отцовство в аналитических подходах к изучению маскулинности // Женщины в российском обществе. 2009. № 3.

Ковалев А. Е. Мотивация личности в кризисный период // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2000.

Ковалев С. В. Психология современной семьи. М., 1988.

Ковалева Н. Г., Тукумцев Б. Г. Образ жизни как фактор адаптации к жизни на пенсии // Психология зрелости и старения. 2004. № 2 (26).

Козлов А. А. Социальная геронтология: Учебно-методические материалы по курсу. М., 1995.

Козлов А. А. Старость: социальная разобщенность или целостность? // Мир психологии. 1999. № 2.

Козлов А. А. Теории и традиции западной социальной геронтологии // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Козлова А. В., Терехин А. Т., Савко Т. Г. Индивидуальные различия в восприятии времени // Вопросы психологии. 2009. № 6.

Козлова Т. З. Пенсионеры о себе. М., 2001.

Козлова Т. З. Переживание времени пожилыми россиянами // Психология зрелости и старения. 2000. № 1 (9).

Козлова Т. З. Самореализация и самооценка пенсионеров // Психология зрелости и старения. 2006. Июнь–август.

Козлова Т. З. Социальное время пенсионеров // Социологические исследования. 2002. № 6.

Козырьков В. П. Пожилой человек как социокультурный тип // Психология старости и старения: Учебное пособие. М., 2003.

Колик Г. Реализация развивающего потенциала досуга людей пожилого возраста: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2007.

Коломинский Я. Л., Белановская О. В. Психологические проблемы смысла жизни в старости // Психология взрослости и старения. 2010. № 2 (50).

Компанеец С. М. Возрастные изменения слуха // Старость. Киев, 1940.
Комфорт А. Биология старения. М., 1967.
Кон И. С. Мужчины в меняющемся обществе. М., 2007.
Кон И. С. Постоянство личности: миф или реальность? / Сост. В. В. Мироненко. М., 1987.
Кон И. С. Современное отцовство: мифы и проблемы // Семья и школа. 2003. № 4.
Кондратьева С. В. Понимание учителем личности учащегося // Вопросы психологии. 1980. № 5.
Конечный Р., Боухал Н. Психология в медицине. М. — Прага, 1974.
Кононыгина Т. М. Герагогика: пособие для тех, кто занимается образованием пожилых людей. Орел, 2006.
Кононыгина Т. М. Организационно-методические аспекты образования для третьего возраста // Новые знания. 1999. № 3.
Копачева И. В. Самореализация и личностные особенности работающих и неработающих женщин // Сборник статей по материалам лучших дипломных работ выпускников факультета психологии СПбГУ 2004 года. СПб., 2005.
Копелевич Ю. Л. Об американских психологических исследованиях возрастной динамики творчества ученого // Проблемы научного творчества в современной психологии. М., 1971.
Коркина Н. А. Отцовство в современной семье // Семейная психология и семейная терапия. 2003. № 4.
Корнеева Л. Н. Профессиональная психология личности // Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб., 1991.
Корнилова А. А. Психологические факторы планирования карьеры // Сборник статей по материалам лучших дипломных работ выпускников факультета психологии СПбГУ 2004 года. СПб., 2005.
Королева Т. Ю. Подросток и родители: особенности построения отношений // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.
Королькова Т. Н. Современные теории старения человека // Вестник дерматологии и венерологии. 2001. № 5.
Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. СПб., 2000.
Корсакова Н. К. Нейропсихология позднего возраста: обоснование концепции и прикладные аспекты // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1996. № 2.
Корсакова Н. К., Балашова Е. Ю. Опосредование как компонент саморегуляции психической деятельности в позднем возрасте // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 1995.
Костина П. А. Динамика Я-концепции на этапе ранней взрослости: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2005.
Котов Д. П., Шиханцев Г. П. Психология следователя. Воронеж, 1977.
Котова Л. А. Психологическая адаптация к пенсионному статусу и психическая декомпенсация в позднем возрасте // Лечение и реабилитация психически больных позднего возраста. Л., 1990.
Кочубей Б. И. Мужчина и ребенок. М., 1990.
Кочуров М. Г. Влияние личностных особенностей на совместимость в супружеских парах: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2003б.
Кочуров М. Г. Влияние сходства психологических профилей на психологическую совместимость супругов // Интегративный подход в психологии. СПб., 2003а.
Кравков С. В. Глаз и его работа. М., 1950.
Краева М. А., Тарасова Т. О., Чижова Е. А. Тренинг познавательных процессов лиц пожилого и старческого возраста / Под ред. И. М. Никольской. СПб., 2003.
Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб., 2004.
Красилова Е. С., Прокофьева Ю. А. Гендерный анализ представлений молодежи о старости // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.
Краснова О. В. Бабушки в семье // Психология зрелости и старости. 2000б. № 11.
Краснова О. В. Виды и методы исследований в психологии старения // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.
Краснова О. В. Генеративность в зрелом возрасте // Ананьевские чтения-2004: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.
Краснова О. В. Исследование идентификации пожилых людей с помощью методики М. Куна «Кто Я?» // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Краснова О. В. История старости как история формирования аттитюдов к пожилым и старикам в обществе // Психология зрелости и старения. 2001. № 1 (13).

Краснова О. В. «Мы» и «Они»: Эйджизм и самосознание пожилых людей // Психология зрелости и старения. 2007. № 3.

Краснова О. В. Пожилые женщины в семье в условиях большого города // Психология зрелости и старения. 1999а. № 3.

Краснова О. В. Пожилые люди в семье — юридическая и социальная ответственность // Психология зрелости и старения. 2002. № 3 (19).

Краснова О. В. Пожилые люди, умирание и механизмы переноса: Реферативный обзор // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Краснова О. В. Порождение заблуждений: пожилые люди и старость // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Краснова О. В. Роль бабушки: Сравнительный анализ // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Краснова О. В. Социальная психология старения как основная составляющая социальной геронтологии // Мир психологии. 1999б. № 2.

Краснова О. В. Социально-психологические аспекты старения // Клиническая геронтология. 1997. № 3.

Краснова О. В. Социальные классы и старение // Психология зрелости и старения. 2007. № 1.

Краснова О. В. Стереотипы пожилых и отношение к ним // Психология зрелости и старения. 1998. № 1.

Краснова О. В. Теоретические вопросы подготовки людей к выходу на пенсию // Психология зрелости и старости. 2000а. № 4 (12).

Краснова О. В. Эйджизм в работе с пожилыми людьми // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Краснова О. В., Козлова Т. З. Старшее поколение: гендерный аспект // Психология зрелости и старения. 2007. № 2.

Краснова О. В., Лидерс А. Г. Социальная психология старости: Учебное пособие. М., 2002.

Краснова О. В., Марцинковская Т. Д. Особенности социально-психологической адаптации в позднем возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Крижанская Ю. С., Третьяков В. П. Грамматика общения. Л., 1990.

Крикштопайтис М. И. Проблемы физиологических основ предупреждения раннего старения человека // Физиология человека. 1993. № 5.

Кричевская Е. В. Историко-культурные представления о роли отца в российской семейной традиции: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2009.

Крюкова В. И. Изменение стереотипов роли отца в современной семье // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

Крюкова В. И. Отношение отца к новорожденному // Психологические проблемы российской семьи: Материалы научной конференции: В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 2.

Кубышкина М. Л. Возрастные особенности мотива социального успеха // Психология: итоги и перспективы: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1996.

Кувшинова О. А. Геронтологические теории активности человека в пожилом возрасте // Вестник ОГУ. 2003. № 4.

Кудлаев В. Р. Материалы к изучению структуры личности пожилого человека // Проблемы невропатологии и психиатрии. Пермь, 1976.

Кузьмина Н. В. Предмет акмеологии. СПб., 1995.

Кузьмина Н. В., Зимичев А. М. Проблемы акмеологических наук. СПб., 1990.

Кузьмина О. И. Влияние пола и гендера на построение системы субъективной оценки своей карьеры // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010.

Кулагина Е. И., Корнилова Т. В. Мотивация, рациональность и готовность к риску в личностном профиле риелторов // Вопросы психологии. 2005. № 2.

Кулешова Л. Н. Типы постпрофессиональных стратегий жизни // Ананьевские чтения-1999: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999.

Кулешова Л. Н., *Иванова Е. В.* Субъектно-объектная ориентация и картина будущего в разные периоды взрослости // Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Кулешова Л. Н., *Рыбалко Е. Ф.* Психологическая реабилитация пожилых на производстве // Геронтология и гериатрия. Киев, 1988.

Кулешова Л. Н., *Стрижицкая О. Ю.* Активность личности как потенциал развития в период поздней взрослости // Вестник СПбГУ. 2008. Серия 12. Вып. 4.

Кулешова Л. Н., *Стрижицкая О. Ю.* Психогеронтология: Учебно-методическое пособие. СПб., 2011.

Кулюткин Ю. Н. Психология обучения взрослых. М., 1985.

Кулюткин Ю. Н., *Сухобская Г. С.* Индивидуальные различия в мыслительной деятельности взрослых учащихся. М., 1971.

Куницына В. Н. Направленное формирование первого впечатления // Ананьевские чтения-2000: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2000.

Курцмен Дж., *Гордон Ф.* Да сгинет смерть! Победа над старением и продление человеческой жизни. М., 1982.

Лагода О. Представления о будущей супруге молодых людей, обучающихся в военных и граж-данских вузах: Магистерская диссертация. РГПУ им. А. И. Герцена, психолого-педагогический факультет. 2005.

Лазарев П. П. О значении кривой зрительной адаптации для диагностики нервных заболеваний // Доклады АН СССР. 1928. Серия А. № 3.

Лапкина Е. В. Психологическая защита и совладание личности в разные периоды взрослости // Ананьевские чтения-2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009. Вып. 2.

Лаптев А. П. Закаливайтесь на здоровье. М., 1991.

Латанова Ю. С., *Шаповаленко И. В.* Имидж пожилого человека у современных подростков как основа взаимоотношений поколений // Имиджелогия-2008: Материалы симпозиума по имиджелогии / Под ред. Е. А. Петровой. М., 2008.

Леана К., *Фельдман Д.* Как справиться с потерей работы. М., 1995.

Лебедева Е. В. Особенности восприятия времени людьми пожилого и старческого возраста: Автореф. дис. ... канд. наук. Екатеринбург, 2004.

Левинсон А. Старость как институт // Отечественные записки. 2005. №3 (24).

Левченко А. В. Аспекты личностной готовности современного мужчины к отцовству // Психологический журнал. 2008. № 3.

Лемиш В. В. Феномен геронтокультуры: проблемы исследования // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2006. № 6 (14).

Либерман Я. Л., *Либерман М. Я.* Прогрессивные методы мотивирования жизненной активности в период поздней взрослости. Екатеринбург, 2001.

Либих С. С. О стабилизирующих факторах личности // Психотерапия и сексология. СПб., 1997.

Ливехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. Калуга, 1994.

Лидерс А. Г. Кризис пожилого возраста: гипотеза о его психологическом содержании // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Лисовский В. Т. Любовь и нравственность. Л., 1986.

Лишин О. В. Старость — расплата или награда? // Мир психологии. 1999. № 2.

Ломакина А. В. Особенности отношения родителей к ребенку в перинатальный период // Сборник статей по материалам лучших дипломных работ выпускников факультета психологии СПбГУ 2006 года. СПб., 2007.

Лукина Е. А. Способы самоосуществления в разные периоды взрослости // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Лукьянов В. С. Долголетие человека как социально-гигиеническая проблема: Автореф. дис. ... д-ра наук. М., 1967.

Лэмб М. Биология старения. М., 1980.

Ляхович Н. В. Семья глазами школьника // Ананьевские чтения-1999: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 1999.

Майерс Д. Социальная психология. 7-е изд. СПб., 2004.

Майлс Б. Цит. по: Ананьев Б. А. Билатеральное регулирование онтогенетического развития человека // Проблемы общей, социальной и инженерной психологии. Л., 1968.

Максимова С. Г. Социально-психологическая адаптация: особенности формирования и развития у лиц пожилого и старческого возраста. Барнаул, 1999.

Максимова С. Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста. Барнаул, 1998.

Максимова С. Г. Социально-психологические проблемы в геронтологии. Барнаул, 2001.

Максимова С. Г. Старость: социальное отчуждение или социальное принятие? // Вестник МГУ. Серия 18: Социология и политология. 2002. № 4.

Малаховская О. В. Влияние материнского отношения на состояние соматического и эмоционального благополучия младенца // Психологические прблемы современной российской семьи: материалы научной конференции. В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 3.

Малкина-Пых И. Г. Кризисы пожилого возраста: Справочник практического психолога. М., 2005.

Мамакаев М. А. Чеченский тайп в период его разложения. Грозный, 1973.

Мандрикова Е. Ю. Особенности психологического времени безработных // Вопросы психологии. 2005. № 6.

Манукян В. Р. Особенности Я-концепции у взрослых с разной выраженностью нормативного кризиса // Ананьевские чтения-2009: Материалы научной конференции. СПб., 2009.

Манукян В. Р. Субъективная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2003.

Маньковский Н. Б. К проблеме функционального состояния нервной системы человека при старении // Возрастная психология взрослости. Л., 1971. Вып. 2.

Маньковский Н. Б., *Литовченко С. В.* К характеристике активности психической деятельности лиц старших возрастных групп // Возрастная психология взрослости. Л., 1971. Вып. 2.

Маньковский Н. Б. Актуальные проблемы геронтологии. Киев, 1968.

Мариченко М. А. Психологические особенности добрачных отношений // Семейная психология и семейная терапия. 2008. № 2.

Маркова А. К. Психология профессионализма. М., 1996.

Марковина С. Г. Особенности адаптации пожилых // Социологические исследования. 1977. № 12.

Марковская И. М. Мужские семейные роли в картине мира разных поколений // Семейная психология и семейная терапия. 2003. № 4.

Марцинковская Т. Д. Особенности психического развития в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 3.

Массен П., *Конгер Дж.*, *Гивитц Дж.* Развитие личности в зрелом возрасте // Психология личности. М., 1980.

Матвеев В. Ф. Основы медицинской психологии, этики и деонтологии. М., 1984.

Мацковский М. С. Современная семья и ее проблемы. М., 1978.

Меньшикова А. Л. Акмеологический период развития — период взрослости // Психология взрослости и старения. 2009. № 3 (47).

Механизмы старения. Киев, 1963.

Мечников И. И. Этюды о природе человека. М., 1964.

Мечников И. И. Этюды оптимизма. М., 1987.

Мещерякова С. Ю. Психологическая готовность к материнству // Вопросы психологии. 2000. № 5.

Мид М. Культура и мир детства. Избранные произведения. М., 1988.

Мид М. Отцовство у человека — социальное изобретение // Семья. Книга для чтения. М., 1990.

Микулин А. А. Активное долголетие. М., 1977.

Милешкина Ю. Ю. Принятие решения о смене профессии во взрослом возрасте // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Мильнер Е. Г. Формула жизни. М., 1991.

Минигалиева М. Р. Взрослость: типы и контексты анализа // Психология зрелости и старения. 2000. № 1 (9).

Минигалиева М. Р. Личностные типы и социальные контакты людей позднего возраста // Психология старости: Хрестоматия. Самара, 2004.

Минигалиева М., *Ничипоренко Н.* Зрелые межличностные отношения: условия развития // Прикладная психология и психоанализ. 2001. № 2.

Минияров В. М. Проблемы детско-родительских отношений // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научной конференции: В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 3.

Минц Г., *Непомнящий А.* Человек в рассвете лет: Ценностные ориентации. Рига, 1989.

Мирошников С. А., *Филиппова М. Г.*, *Чернов Р. В.* Исследование возможности измерения неосознаваемого страха // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010.

Митина О. В., *Петренко В. Ф.* Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения (в России и США) // Вопросы психологии. 2000. № 1.

Михайлова-Лукашева В. Д. Биология старения. Минск, 1968.

Молчанова Л. Н. Социально-психологическая детерминация особенностей мотивационно-эмоциональной сферы пожилых людей: Автореф. дис. ... канд. наук. Курск, 2005.

Молчанова О. Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? // Психология. 2006. № 2.

Молчанова О. Н. Специфика Я-концепции в позднем возрасте и проблема психологического витаукта // Мир психологии. 1999. № 2.

Монасыпова С. В. Образ жизни пенсионеров в современной России: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2005.

Муди Р. Жизнь после жизни // Волга. 1990. № 9, 10.

Мухина В. С. Психологические проблемы материнства // Сборник материалов конференции по перинатальной психологии и психотерапии. М., 2003.

Мухиярова Е. Н. Переживание одиночества в зрелом возрасте (гендерный аспект): Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2006.

Мучински П. Психология. Профессия. Карьера. СПб., 2004.

Мэзоннев Ж., *Лами Л.* Избирательные отношения // Социальная психология. СПб., 2006.

Навайтис Г. Семья и психолог. Калининград, 1996.

Навакатикян А. О., *Крыжановская В. В.* Возрастная работоспособность лиц умственного труда. Киев, 1979.

Нагорный А. В., *Никитин В. Н.*, *Буланкин И. Н.* Проблемы старения и долголетия. М., 1963.

Назарова И. Б. Пенсионеры и работающие: труд, здоровье и лечение // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Население третьего возраста. М., 1986.

Наумова Н. Ф., *Слюсарянский М. А.* Удовлетворенность трудом и некоторые характеристики личности // Социальные исследования. 1970. Вып. 3.

Неумоина Б. С. Исследование психологической готовности к отцовству // Психологические проблемы современной российской семьи: Материалы научной конференции: В 3 ч. / Под общ. ред. В. К. Шабельникова, А. Г. Лидерса. М., 2005. Ч. 3.

Никифоров Г. С., *Августова Л. И.* Психическое старение // Вестник СПбГУ. Серия 6. 2006. № 22.

Никольская И. М., *Краева М. А.* Особенности личности у пожилых пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями // Ананьевские ичтения-2005: Материалы научно-практи-ческой конференции. СПб., 2005.

Новиков Б. Д. Психологические особенности возникновения профессиональной деформации сотрудников исправительно-трудовых учреждений: Автореф. дис. ... канд. наук. Тверь, 1993.

Новикова Э. Е. Женщина, труд, семья. М., 1978.

Ноженкина О. С. Профессиональная деформация учителя и педагогическая рефлексия // Вопросы психологии. 2009. № 2.

Нуркова В. В., *Березанская Н. Б.* Психология. М., 2004.

О старчестве. СПб., 2002.

Обозов Н. Н., *Обозова А. Н.* Диагностика супружеских затруднений // Психологический журнал. 1982. № 2.

Образование для третьего возраста: Опыт. Проблемы. Перспективы: Материалы научно-практической конференции. Орел, 1999.

Образование пожилых: Руководство для практической работы. Орел, 2001.

Обухова Л. Ф., Обухова О. Б., Шеповаленко И. В. Проблемы старения с биологической и психологической точек зрения // Психологическая наука и образование. 2003. № 3.

Овчарова Р. В. Психология родительства: Учебное пособие. М., 2005.

Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен: Учебное пособие. М., 2006.

Овчинникова Ю. Г., Яксина И. А. Временная перспектива и кризисы зрелости // Психология взрослости и старения. 2009. № 2.

О'Коннор Дж., Макдермот Я. НЛП и здоровье: использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия // Интернет.

Олеж П. Психологическая модель кризиса середины жизни // Возрастная, педагогическая и коррекционная психология. Минск, 2000. Вып. 2.

Оппенхейм А. Л. Древняя Месопотамия. Портрет погибшей цивилизации. М., 1990; Культура Древнего Египта. М., 1975

Орди И. М., Шейд О. А. Биологический возраст и его определение: Интердисциплинарное исследование: Международный конгресс геронтологов. Киев, 1972. Т. 2.

Орлокк К. Нет — старению. М., 1998.

Осницкий А. В. Особенности профессиональной деформации личности педагога // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

ОстапенкоА. Л. Этика и деонтология среднего медицинского работника. Л., 1985.

Отец в современном мире: Материалы международной научной конференции. Екатеринбург, 2010.

Оффре Г. Старческие изменения глаз // Основы геронтологии. М., 1960.

Павлов И. В. Психология отцовства: обзор исследований и некоторые выводы о современном состоянии проблемы // Перинатальная психология и психология родительства. 2008. № 4.

Пако С. Старение психологических особенностей человека. М., 1960.

Палуди М. Психология женщины. СПб.—М., 2003.

Панина Н. В. Проблемы социальной адаптации пожилых людей к статусу пенсионера: Автореф. дис. ... канд. наук. М.. 1980.

Панина Н. В. Роль семьи в проведении досуга пенсионеров и их социальной адаптации // Геронтология и гериатрия. Киев, 1982.

Панова Е. М. Особенности агрессивности в процессе профессионализации педагогов: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2009.

Панченко А. В. Анализ поведенческой активности безработных // flogiston.ru/articles/social/panchenko

Парандовский Я. Алхимия слова. М., 1990.

Парахонская Г. А. Пожилой человек в семье // Социологические исследования. 2002. № 6.

Пархон К. Возрастная биология. Бухарест, 1959.

Патрушев В. Д. Пенсионер: его труд, быт и отдых // Социологические исследования. 1998. № 10.

Пекелис В. Д. Твои возможности, человек! М., 1975.

Пельц Д., Эндрюс Ф. Ученые в организациях. М., 1963.

Переведенцев В. И. Молодая семья сегодня. М., 1987.

Петров Я. И. Возрастные и индивидуально-типические особенности памяти взрослых // Проблемы возрастной психологии. Л., 1979.

Петров Я. И. Изменение мнемической функции у взрослых людей // Вопросы психологии. 1974. № 3.

Петров Я. И. Характеристика памяти взрослых в зависимости от возраста и пола // Теоретическая и прикладная психология в Ленинградском университете. Л., 1968.

Петрова Т. А. Изменение готовности к собственному старению у молодежи в процессе межпоколенческого взаимодействия // Психология зрелости и старения. 2007. № 4.

Петунова С. А. Социально-психологическая адаптация безработных. Чебоксары, 2006.

Писарев А. В. Демографическое старение в России: жизнедеятельность пожилого населения. М., 2005.

Писарев А. В. Образ пожилых в современной России // Социологические исследования. 2004. № 4.

Писарев А. В. Ценностные предпочтения пожилого населения и оценка их потенциала российским обществом. М., 2005.

Платон. Диалоги. М., 1988.

Плюснин Ю. М., Пошевнев Г. С. Социальная психология безработного. Новосибирск, 1997.

Подколзин А. А., Донцов В. И. Старение, долголетие и биоактивизация. М., 1996.

Подольский А.И., Шевеленкова Т. Д. Психология старости и старения: Хрестоматия. М., 2003.

Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты социальной защиты. Ульяновск, 1995.

Пожилые люди в нашей стране. М., 1975.

Полищук Ю. И. Состояния одиночества и ассоциированные с ними расстройства депрессивного спектра у лиц пожилого возраста // Клиническая геронтология. 1998. № 8.

Полищук Ю. И. Старение личности // Социальная и клиническая психиатрия.1994. № 3.

Пономарева Р. А. Психологические особенности ценностных ориентаций молодых рабочих на трудовую деятельность // Вопросы психологии. 1985. № 5.

Попова Л. В. Проблемы самореализации одаренных женщин // Вопросы психологии. 1996. № 2.

Попова П. Современный мужчина в зеркале семейной жизни. М. 1989.

Популярная энциклопедия пожилого человека / Под ред. Г. П. Котельникова, О. Г. Яковлева. 2-е изд. Самара, 2004.

Портнова А. Г. Личностная зрелость: подходы к определению // Сибирский психологический журнал. 2008. № 2.

Постникова М. И. Психология отношений между поколениями в современной России: Автореф. дис. ... д-ра наук. СПб., 2011.

Постникова М. И. Психология отношений между поколениями: теоретико-методологический аспект. Архангельск, 2010.

Потанина Ю. А. Адресная поддержка пенсионеров в условиях переходной экономики // Население России сегодня. М., 1999.

Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология. СПб., 2000.

Преснякова Л. Социальный, материальный и эмоциональный климат старости в России // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Приступа У. Г. Исследование представлений пожилых людей о мудрости // Психология зрелости и старения. 2002. № 1.

Проблемы долголетия. М., 1962.

Проблемы старения. Демография, психология, социология. М., 2004.

Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты / Под ред. А. В. Флинта. М., 2003.

Прокофьева Л. М., Валетас М. Ф. Отцы и их дети после развода // Социс. 2002. № 6.

Протопопов С. С. Теоретические основы изучения феномена отцовства // Вопросы культурологи. 2009. № 12.

Профессиональный труд в пенсионном возрасте. Л., 1975.

Профилактика старения / Под ред. В. И. Донцова и др. М., 2002. Вып. 5.

Процессы естественного и патологического старения // Труды ЛИЭТИН. Л., 1964.

Пряжников Н. С. Личностное самоопределение в преклонном возрасте // Мир психологии. 1999. № 2.

Психология зрелости: Хрестоматия. М., 2003.

Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть / Под ред. А. А. Реана. М., 2007.

Психология среднего возраста, старения и смерти. СПб., 2003.

Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Психология старости: Хрестоматия / Сост. Д. Я. Райгородский. М., 2004.

Пухальская Б. Старость как фаза развития человека // Старость: Популярный справочник. М., 1996.

Пухальская Б. М. Психологические особенности пожилых и старых людей // Старость: Популярный справочник. М., 1996.

Пушина В. Н. Проблема взаимоотношения поколений // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2004. № 6 (44).

Пэриш-Хара К. У. Смерть и умирание: новый взгляд на проблему. М., 2002.

Пэрна И. Я. Ритмы жизни и творчество. Пг., 1925.

Радина Н. К. Возрастная динамика «образ старости» в социальных представлениях женщин // Ананьевские чтения-2005: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Радина Н. К. Материнство и отцовство: Лекции. М., 2001.

Развитие психофизиологических функций взрослых людей / Под ред. Б. Г.Ананьева, Е. И. Степановой. М., 1972.

Развитие психофизиологических функций взрослых людей (средняя взрослость) / Под ред. Б. Г. Ананьева, Е. И. Степановой. М., 1977.

Разумович А. Н. Биоэнергетические процессы и старение организма. Минск, 1972.

Ратнер Г. Л. Кто такой старик? // Геронтология и гериатрия. Самара, 1996.

Реан А. А. Акмеология личности // Психологический журнал. 2000. № 3.

Рогов Е. И. Учитель как объект психологического исследования. М., 1998.

Родители и дети: психология взаимоотношений. М., 2003.

Розе Н. А. Психомоторика взрослого человека. Л., 1970.

Романова Е. В., *Березина О. Б.* Семейно-брачные установки и ценности у пар с различным семейным статусом // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010.

Россет Э. Процессы старения населения. М., 1968; 1981.

Роша А. Н. Профессиональная ориентация и профессиональный отбор в органах внутренних дел. М., 1989.

Рощак К. Психологические особенности личности в пожилом возрасте: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 1990.

Рощин С., *Рощина Л.* Мужчины, женщины и предпринимательство // Человек и труд. 1994. № 12.

Рубакин А. Похвала старости. М., 1979.

Рудкевич Л. А. Возрастная динамика творческой продуктивности: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 1994.

Рыбалко Е. Ф. Возрастные изменения пространственно-различительной функции зрения у взрослых // Экспериментальная и прикладная психология. Л., 1968.

Рыбалко Е. Ф. О структуре поля зрения взрослого человека // Проблемы общей, социальной и инженерной психологии. Л., 1968.

Рыбалко И. В. «Новые отцы» в современной России: представления мужчин о родительстве // Вестник Саратовского государственного технического университета. 2006. № 3.

Рыбников Н. А. К вопросу о возрастной психологии // Журнал психологии, педологии и психотехники. 1928. Т. 1. Вып. 1.

Рыбников Н. А. Проблемы возрастной психологии // Психоневрологическая наука в СССР. М., 1930.

Рыжкова А. В. «Образ семьи» у детей дошкольного возраста и их родителей: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2009.

Рязанцев С. Тайна смерти. Танатология — учение о смерти. СПб., 2005.

Савенышева С. С. Отношение к материнству у современных женщин // Вестник СПбГУ. Серия 12. 2008. Вып. 4.

Самуджан Е. М. Цит по: Михайлова-Лукашева В. Д. Биология старения. Минск, 1968.

Сапогова Е. Взгляд на взрослость изнутри: психологический дивертисмент // Психология зрелости и старения. 2001. № 1 (13).

Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.

Сафарова Г. Л. Демографические аспекты старения населения России // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Сафарова Г. Л. Старение городского и сельского населения России // Современные проблемы старения населения в мире: тенденции, перспективы, взаимоотношения между поколениями. М., 2004.

Сафарова Г., *Косолапенко Н.*, *Арутюнов В.* Региональная дифференциация показателей старения населения России // Успехи геронтологии. 2005. Вып. 16.

Сафонова М. В. Социально-психологические особенности женщин, успешных в карьере: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 1999.

Сачук Н. Н. Социально-гигиенические и социологические аспекты адаптации пожилого человека к выходу на пенсию // Старение и адаптация. Минск, 1980.

Сачук Н. Н., *Панина Н. В.*, *Москалец Г. М.* Проблемы адаптации к выходу на пенсию // Геронтология и гериатрия. М., 1981.

Свердлова О. Профессия — отец // Наш современник. 2006.

Светлакова В. П., Токмакова М. А. Влияние родителей на выбор абитуриента // Ананьевские чтения-2001: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2001.

Свядощ А. М. Женская сексопатология. М., 1974.

Седова С. С. Акмеологические технологии развития социально-профессионального мышления будущих педагогов-психологов: Автореф. дис. ... канд. наук. Шуя, 2002.

Селезнева Е. В. Развитие акмеологической культуры личности. М., 1999.

Семенов В. Е. Социальная психология искусства. Л., 1988.

Семенов М. Ю. Особенности отношения к деньгам людей с разным уровнем личностной зрелости: Автореф. дис. ... канд. наук. Ярославль, 2004.

Семина М. В. Межпоколенческие различия в гендерных стереотипах относительно мужской и женской работы // Ломоносовские чтения-2002. М., 2003. Т. 2.

Сергеева Г. П. Возрастные особенности занятости // Демографические проблемы занятости. М., 1970.

Серпокрыл Н. В., Смирнова С. С. Об изменениях органа зрения в пожилом и престарелом возрасте // Старость и ее закономерность. Л., 1963.

Силина Е. А., Попова Т. А. Некоторые эмоционально-личностные особенности людей пожилого возраста // Ананьевские чтения-2010: Тезисы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 2.

Синельников А. Б., Децнер Д. Ф. Отношения между поколениями в американских и российских семьях // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Скрыль В. Н. Одиночество в пожилом возрасте // Ананьевские чтения-2002: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5.

Смит Э. Д. Стареть можно красиво. М., 1995.

Смолькин А. Исторические формы отношения к старости // Литературное обозрение. 2005. № 3.

Соболь И. М., Лисс А. Г. К вопросу о механизме изменения остроты слуха у людей пожилого возраста // Механизмы старения. Киев, 1963.

Современная семья. М., 1982.

Сокин М. Я., Дыскин А. А. Пожилой человек в семье и обществе. М., 1984.

Соколов В. Нравственность времен социальной катастрофы // Российская провинция, 2002.

Сонин М. Л., Дыскин А. А. Пожилой человек в семье и обществе. М., 1984.

Социальная геронтология: современные исследования. М., 1994.

Спасокукоцкий Ю. А. Долголетие и физиологическая старость. Киев, 1963.

Спиваковская А. С. Психотерапия: игра, детство, семья. М., 1999. Т. 2.

Старость: Популярный справочник. М., 1996.

Старченкова Е. С. Геронтологические аспекты проактивного совладающего поведения: обзор зарубежных исследований // Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 2010.

Старшее поколение в современной России: Статистика, исследования, общественные организации. М., 1999.

Степанова Е. И. Возрастная изменчивость мыслительных функций в периоды взрослости: Автореф. дис. ... д-ра наук. Л., 1971.

Степанова Е. И. Психология взрослых — основа акмеологии. Л., 1995.

Степанова Е. И. Умственное развитие и обучаемость взрослых. Л., 1981.

Степанова Е. И., Грановская Л. Н. Изменение структуры взаимосвязей интеллектуальных функций у взрослых // Вопросы психологии. 1975. № 1.

Степанова С. С. Личностные факторы успешности трудоустройства безработных: Автореф. дис. ... канд. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2008.

Страшникова К. А., Тульчинский М. М. Социально-психологическая помощь и поддержка пожилых в культурной среде // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Стрекалова Н. Д. Деловая женщина в современном бизнесе. СПб., 1996.

Стрелков Ю. К. Психология жизненных кризисов и значимых событий // Психологический журнал. 1993. № 5.

Стрижицкая О. Ю. К вопросу о неопределенности будущего в позднем возрасте // Психология зрелости и старения. 2005. № 4.

Стрижицкая О. Ю. К вопросу о саморегуляции как соотношении самооценки и самоотношения в период поздней взрослости // Проблемы современных междисциплинарных исследований в сфере гуманитарного знания: ландшафты рациональности: Материалы научно-методологического семинара. Омск, 2010.

Стрижицкая О. Ю. Кризис идентичности женщин позднего возраста // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2002.

Стрижицкая О. Ю. Образы настоящего и будущего в позднем возрасте // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Стрижицкая О. Ю. Самоотношение и временная трансспектива личности в период поздней взрослости: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2006.

Стрижицкая О. Ю. Феномен неопределенности в период поздней взрослости // Б. Г. Ананьев и комплексные исследования человека в психологии. СПб., 2004.

Струве В. В. Государство Лагаш. М., 1961.

Структура интеллекта взрослых / Под ред. Е. И. Степановой, Я. И. Петрова. Л., 1979.

Стюарт-Гамильтон Я. Психология старения. 4-е изд. СПб., 2010.

Сук И. С. Врач как личность. М., 1984.

Суханова К. Н. Гендерные различия в структкре родительского отношения // Сборник трудов молодых ученых Кемеровского государственного университета. В 3 т. Кемерово, 2003. Т. 1.

Сухобская Г. С. Мотивационно-ценностные аспекты познавательной деятельности взрослого человека: Автореф. дис. ... д-ра наук. Л., 1975.

Сухобская Г. С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. 2002. № 4.

Сухобская Г. С., Божко Н. М. Пожилой человек в современном мире: Пособие для социальных психологов. СПб., 1998.

Сухова Л. С. Организация досуга и свободного времени пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты / Под ред. А. В. Флинта. М., 2003.

Сысенко В. А. Супружеские конфликты. М., 1993.

Сысенко В. А. Устойчивость брака: проблемы, факторы, условия. М., 1981.

Сыч Е. А. Добрачное поведение современной молодежи и выбор брачного партнера. Уфа, 2003.

Такунова Н. А. Гендерные стереотипы как фактор выбора девушками брачного партнера // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Тархова Л. Мальчик, мужчина, отец. М., 2002.

Татарченко А. Стратегии поведения безработных на рынке труда // Человек и труд. 2006. № 11.

Тащева А. И. Проблема старости: социокультурный феномен // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Телепенина Е. В. Переживание женщиной «несвободы» в браке // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2003.

Терещенко Е. В. Эмоциональное выгорание у врачей-психиатров и пути его профилактики // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2010.

Тёмкина А. Теоретические подходы к проблеме политического участия: гендерное измерение // Гендерное измерение социальной и политической активности в переходный период: Сборник научных статей. СПб., 1996. Вып. 4.

Тибилова А. У. Восстановительная терапия психически больных позднего возраста. Л., 1991.

Тимофеев Н. В., Покрывалова К. П. Возрастные изменения порогов слышимости // Проблемы физиологической акустики: В 2 т. М.—Л., 1950. Т. 2.

Титов С. А., Крутько В. Н. Современные представления о механизмах старения // Физиологический журнал. 1996. № 2.

Токарева Ю. А. Отцовство: психологический анализ. Екатеринбург, 2010.

Токарева Ю. А. Психология отцовства. Екатеринбург, 2007.

Толстых А. Возрасты жизни. М., 1988.

Толстых А. Земную жизнь пройдя до середины // Психология зрелости. Самара, 2003.

Томас Х. Искусство не стареть (как вернуть гибкость и здоровье). СПб., 1996.

Томэ Х. Формы изменения личности // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Топорков С. Нужно ли учиться пожилым? К вопросу о мотивации в образовании пожилых людей // Новые знания. 1999. № 3.

Торндайк Э. и др. Психология обучения зрослых. М.—Л., 1931.

Транквиллитати А. Н. Организация занятий по физической культуре и спорту среди женщин и мужчин в переходном возрасте // Проблемы старения и долголетия. М., 1966.

Тугушев Р. Х., *Сазонова В. Г.* Психологические факторы отношения к труду и себе безработных граждан // Известия Саратовского университета. 2007. Вып. 2.

Туев В., *Курапов С.* Астрология и долголетие. М., 1996.

Тукумцев Б. Г., *Юсупова О. В.* Отношение молодежи к пожилым людям // Психология зрелости и старения. 2002. № 3 (19).

Турецкая Г. В. Страх успеха: психологическое исследование феномена // Психологический журнал. 1998. № 1.

Урланис Б. Ц. Динамика и структура населения СССР и США. М., 1964.

Условия жизни и пожилой человек / Под ред. Д. Ф. Чеботарева. М., 1978.

Усов А. Г. К вопросу об инертности нервных процессов при физиологической и патологической старости // Вопросы геронтологии и гериатрии: В 2 т. Киев, 1962. Т. 2.

Усова С. Роль отца в современной семье // Социальная педагогика. 2009. № 2.

Федотова Н. Ф. Глава семьи: мотивы признания // Вопросы психологии. 1983. № 5.

Фезерстоун М., *Хенуорт М.* Старение и старость: размышления о жизненном пути личности в постсовременном обществе // Социальная геронтология: современные исследования. М., 1999.

Фельдштейн Д. И. Психология взросления. М., 1999.

Феномен долгожительства. М., 1982.

Феномен и категория зрелости в психологии // Труды РАН ИП. М., 2007.

Фенько А. Б. Гендерные различия в отношении россиян к деньгам // Проблемы экономической психологии. М., 2004.

Феофанов К. Л., *Виктор К.* Старость в современном обществе. Руководство по социальной геронтологии // Социальная геронтология: Современные исследования. М., 1994.

Фернхем А., *Хейвен П.* Личность и социальное поведение. СПб., 2001.

Фетискин Н. П. Психологические и психофизиологические особенности отчисленных студентов педагогического института // Психофизиологические аспекты спортивной и учебной деятельности. Л., 1987.

Фигдор Г. Дети разведенных родителей: между травмой и надеждой. М., 1995.

Физиологические основы физической культуры и спорта / Под ред. Н. В. Зимкина. М., 1955.

Физиология и патология старости. Л., 1960.

Филд Д. Социальные связи в старости: Результаты Боннского и Берклинского лонгитюдных исследований // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Филиппова Г. Г. Материнство и основные аспекты его исследования в психологии // Вопросы психологии. 2001. № 2.

Филиппова Г. Г. Материнство: сравнительно-психологический подход // Психологический журнал. 1999. № 5.

Филиппова Г. Г. Психология материнства: концептуальная модель. М., 1999.

Филиппова Г. Г. Психология материнства: Учебное пособие. М., 2002.

Филь А. В. Стиль воспитания и уровень тревожности у дошкольников: Дипломная работа. СПб ГУ, факультет психологии, 2001.

Филюкова Л. Ф. Современная молодая семья. М., 1993.

Флинт А. В. Анатомо-физиологические особенности пожилых людей // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты / Под ред. А. В. Флинта. М., 2007.

Фломина М. В. Особенности ценностных ориентаций разных возрастных групп в России и Азербайджане // Вопросы психологии. 2009. № 6.

Фоменко Л. Н. Развитие внимания взрослых (18–35 лет): Автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1972.

Фор М. В. Динамика интеллекта и креативности в период взрослости // Ананьевские чтения-2007: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2007.

Форманюк Т. В. Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. № 6.

Фотеева Е. В. Межличностные отношения супругов и число детей в семье // Семья и социальная культура. М., 1987.

Фотеева Е. В. Образы мужа и жены: стереотипы обыденного сознания // Семья в представлениях современного человека. М., 1990.

Френкель З. Г. Удлинение жизни и деятельная старость. М.—Л., 1949.

Фролов И. Т. О жизни, смерти и бессмертии // Вопросы философии. 1983. № 1.

Фролькис В. В. Долголетие: действительное и возможное. Киев, 1989.

Фролькис В. В. Природа старения. М., 1969.

Фролькис В. В. Системный подход, саморегуляция и механизмы старения // Геронтология и гериатрия. Киев, 1985.

Фролькис В. В. Старение: воспоминание о будущем // Лечение и диагностика. 1998. № 1.

Фролькис В. В. Старение и биологические возможности организма. М., 1975.

Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни. Л., 1988.

Фролькис В. В. Физиологические механизмы старения // Физиологические механизмы старения. Л., 1982.

Фролькис В. В., Мурадян Х. К. Экспериментальные пути продления жизни. Л., 1988.

Фурутан А. А. Отцы, матери, дети. М., 1992.

Ханна Т. Искусство не стареть. СПб., 1996.

Харевен Т. К. Последний этап: исторические аспекты зрелости и старости // Социальная геронтология: современные исследования. М., 1994.

Харли У. Законы семейной жизни. М., 1992.

Харчев А. Г. Брак и семья в СССР. М., 1979.

Харчев А. Г. Женский труд и семья // Производственная деятельность женщин и семья. Минск, 1972.

Харчев А. Г., Голод С. И. Профессиональная работа женщин и семья: социологическое исследование. Л., 1971.

Хейфлик Л. Как и почему мы стареем? М., 1999.

Хлудова О. В. Психологические характеристики личности безработного: Учебно-мето-дические рекомендации. Тамбов, 2000.

Холлис Дж. Перевал в середине пути. Кризис среднего возраста. Аналитическая психология. М., 2002.

Холодная М. А. Когнитивные стили. М., 2002.

Холодная М. А. Психология интеллекта. СПб., 2002.

Холодная М. А., Маньковский Н. Б. и др. Своеобразие уровневых, структурных и стилевых характеристик интеллекта в пожилом возрасте // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Холостова Е. И. Пожилой человек в обществе. М., 1999.

Хорни К. Женская психология. СПб., 1993.

Хрисанфова Е. Н. Основы геронтологии (антропологические аспекты): Учебник. М., 1999.

Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливыми и после юности. М., 2009.

Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учебное пособие. М., 2002.

Цветкова Н. А. Мотивационный аспект профессионального самоопределения взрослых // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2005.

Цикунова Н. С. Отсутствие отца и гендерная социализация ребенка: теоретический аспект // Ананьевские чтения-2004: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Чеботарев Д. Ф. Слово о старости. М., 1992.

Чевычалова В. В. Индивидуально-психологические особенности человека в старости: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2007.

Червонцева Е. Н. Комплементарность супругов по порядку рождения и удовлетворенность браком // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010.

Черкасов Е. Развод как благо. СПб., 1994.

Черносвитов Е. В. Проблемы активизации жизни пожилых людей // Психология зрелости и старения. 2000. № 1(9).

Чернякова С. С. Адаптационные возможности лиц старшей возрастной группы: Автореф. дис. ... канд. наук. СПб., 2003.

Чибисова М. Ю. Феномен материнства и его отражение в самосознании современной молодой женщины: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2003.

Чикин С. Я. Сколько жить человеку. М., 1988.

Чиковани Г. Д. Из истории общественного быта вейнахов // Кавказский этнографический сборник. Вып. IV: Очерки этнографии горной Чечни. Тбилиси, 1986.

Чирикова А. Е. Личностные предпосылки успешности деятельности российских предпринимателей // Психологический журнал. 1999. № 3.

Чиркова О. Б. Роль детско-родительских отношений в развитии ответственности подростков // Психология XXI века: Тезисы научно-практической конференции. СПб., 2000.

Чугунова Э. С. Связь профессиональной мотивации и творческой активности инженеров // Вопросы психологии. 1986. № 4.

Чугунова Э. С. Социально-психологические особенности профессиональной мотивации в инженерной деятельности и проблемы творческой активности // Психологический журнал. 1985. № 4.

Чудновский В. Э. Смысл жизни и судьба человека // Психолого-педагогические и философские аспекты проблемы смысла жизни. М., 1997.

Шай У. К. Интеллектуальное развитие взрослых // Психологический журнал. 1998. № 6.

Шаллер Д. Потеря и обретение отца: восстановление отношений с отцом. СПб., 1997.

Шамсутдинова Ю. В. Особенности самопрезентации подростков, воспитывающихся в условиях детского дома // Развитие специального образования в современной России: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2008. Ч. 1.

Шапиро А. З. Психолого-гуманистические проблемы позитивности-негативности внутрисемейных отношений // Вопросы психологии. 1994. № 4.

Шапиро В. Д. Социальная активность пожилых людей в СССР. М., 1983.

Шапиро В. Д. Человек на пенсии: социальные проблемы и образ жизни. М., 1980.

Шаповаленко И. В. Взаимоотношения поколений в семье // Психология семейных отношений / Под ред. Е. Г. Силяевой. М., 2002.

Шаповаленко И. В. Взаимоотношения поколений в семье // Психология семейных отношений: Учебник / Под ред. Е. Г. Силяевой. М., 2006.

Шаповаленко И. В. Динамика мотивационно-потребностной сферы в период старения и социальная ситуация развития: Тезисы съезда психологов. СПб., 2003.

Шаповаленко И. В. Качество жизни и личностные характеристики социально-активных людей пожилого возраста: эмпирическое исследование // Социальная политика и социология. 2008. № 5 (41).

Шаповаленко И. В. Особенности мотивационной сферы личности в период поздней взрослости // Наука — транспорту: Материалы научной конференции. М., 2006. Т. 4.

Шаповаленко И. В. Полноценная жизнь в старости: социальные факторы и личностная позиция // Талант, знания, опыт старшего поколения — на пользу Родине. М., 2002.

Шаповаленко И. В. Прародители (бабушки и дедушки) в системе семейных отношений // Семейная психология и семейная терапия. 2003. № 2.

Шаповаленко И. В. Предпенсионный кризис: выраженность и внутреннее содержание // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2006. № 2.

Шаповаленко И. В. Психологические проблемы пожилых людей // Социальная политика в России на пороге XXI века. М., 1999.

Шаповаленко И. В. Родительское отношение к ребенку: определение, типы и влияние на психическое развитие // Семейная психология и семейная терапия. 2004. № 3.

Шаповаленко И. В. Социальная ситуация развития в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. 1999. № 6.

Шаповаленко И. В. Социальные и психологические факторы переживания одиночества в поздней взрослости // Психология социальности: Межвузовский сборник научных трудов / Под ред. Е. А. Петровой. М., 2008. Т. 2.

Шаповаленко И. В. Старость как общественная и личностная проблема в современном мире // Глобализация: настоящее и будущее России: Материалы социального конгресса: В 2 т. М., 2006. Т. 1.

Шаповаленко И. В. Факторы вариативности когнитивных функций в средней и поздней взрослости // Психология зрелости и старения. 2008. № 4 (44).

Шаповаленко И. В. Факторы риска суицида в пожилом возрасте // Современное состояние суицидологии в России: актуальные проблемы, перспективы. М., 2008.

Шатохина В. А. Стратегии адаптации пожилого человека в сложной жизненной ситуации // Психология взрослости и старения. 2009. № 3 (47).

Шафикова С. Д. Типологические особенности личности безработных: Автореф. дис. ... канд. наук. М., 2000.

Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М., 1996.

Шахматов Н. Ф. Старение — время личного познания вечных вопросов и истинных ценностей // Пути обновления психиатрии. М., 1992.

Шахновская Е. Л. Гендерные особенности переживания кризиса тридцати лет // Психология зрелости и старения. 2007. № 2.

Шведчикова Т. А. Роль отца и матери в воспитании ребенка // Практикум по гендерной психологии. СПб., 2003.

Шинни М. Древние африканские государства. М., 1982.

Шишкина О. В. К вопросу о современных супружеских отношениях // Психология и педагогика — новая интеграция: Материалы научной конференции. СПб., 1998.

Шмелева Р. В. Феномен одиночества человека как социально-психологическое явление // Отечественный журнал социальной работы. 2004. № 3.

Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений: Курс лекций. М., 2000.

Штепа Е. С. Социокультурные особенности развития человека на пути к личностной зрелости // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Штылева И. В. Сценарий родительства в сценарии жизни подростков // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции СПб., 2008.

Шуман С. Г., Шуман В. П. Семейные конфликты. Брест, 1992.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.

Юнг К. Г. Брак как психологическое отношение // Конфликты детской души. М., 1995.

Юнг К. Г. Психологическая проблематика брака // Дух в человеке, искусстве и литературе. Минск, 2003.

Юнг К. Г. Стадии жизни // Психология зрелости. Самара, 2003.

Якимова Е. В. Последний этап: исторические аспекты зрелости и старости: Реферативный обзор // Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О. В. Краснова, А. Г. Лидерс. М., 2003.

Якимова Е. В., Торнстон Л. Геронтология в динамическом обществе // Социальная геронтология: Современные исследования. М., 1994.

Якобчук А. Р. Акмеологические особенности продуктивных учителей начальных классов: Автореф. дис. ... канд. наук. Шуя, 2001.

Якутина Е. В. Карьера женщины: гендерные аспекты // Психология XXI века: Материалы научно-практической конференции. СПб., 2004.

Янкова З. А. Городская семья. М., 1979.

Япарова О. Г. Личностные особенности приемных родителей, предопределяющие успешное родительство // Ананьевские чтения-2010: Материалы научной конференции. СПб., 2010. Ч. 1.

Яцемирская Р. С., *Беленькая И. Г.* Социальная геронтология: Учебное пособие. М., 1999.

Яцемирская Р. С., *Хохлова Л. Н.* Социально-демографическая ситуация в современной России // Проблемы старости: духовные, медицинские и социальные аспекты / Под ред. А. В. Флинта. М., 2003.

Abraham J. D., *Hansson R. O.* Successful aging at work: An applied study of selection, optimization and compensation through impression management // Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Science, 1995, v. 50.

Adams B. B. Mate selection in the Unates States: A theoretical summarization // W. Butt, R. Hill, I. Nye, I. Reis (eds.). Contemporary theories about the family. V. 1. NY: Free Press, 1979.

Acciteli L. K., *Antonucci T. C.* Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples // Journal of Personality and Social Psychology, 1994, v. 67.

Aiken L. R. Later Life. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates, 1989.

Aisenberg R. The Family in Late Life. Psychological and Demographic Consideration // Handbook of the Psychology of Aging. NY: Van Nostrand Reinhold, 1985.

Aldwin C. M., *Sutton K. J., Chiara G.*, *Spiro A.* Age differences in stress, coping and appraisal: Finding from the Normative Aging Study // Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Science, 1996, v. 51.

Almo H. S. Without benefit of clergy: Cohabitation as a noninstitutionalized marriage role // K. Knafl, H. Grace (eds.). Families across the life cycle: Studies from nurising. Boston: Little, Brown, 1978.

Alpert J. L., *Richardson M.* Parenting // L. W. Poon (ed.). Aging in the 1980. Washington, DC: American Psychology Association, 1980.

Alvarado K. A., *Templer D. I.*, *Bresler C.*, *Thomas-Dobson S.* The relationship of religious variables to death depression and death anxiety // Journal of clinical Psychology, 1995, v. 51.

Amato P. R., *Sobolewski J. M.* The effects of divorce and marital discord on adult children's psychologcal well-being // American Sociological Review, 2001, v. 66.

Aneshensel C. S. Marital and employment role-strain, social support, and depression among adult women // S. E. Hobfoll (ed.). Stress, social support, and women. NY, Hemisphere, 1986.

APS (American Psychological Society). Human Capital Initiative-Vitality for Life. APS Obser-ver, (Special Issues), 1993, Report No. 2.

Apter T. E. Secret path: Women in the new midlife. NY: Norton, 1995.

Argyle M., Furnham A., *Graham J. A.* Social situation. Cambridge, 1981.

Austin L. What's holding you back? 8 critical choices for women's success, 2000.

Babladelis G. Young persons attitudes toward aging // Perceptual and Motor Skills, 1987, v. 65.

Backman L. et al. Age-related cognitive deficits mediated by changes in the striatal dophamine system // American Journal of Psychiatry, 2000, v. 157.

Bai U., *Seidman M. D.*, *Hinojosa R.*, *Quirk W. S.* Mitochondrial DNA deletions associated with aging and possibly presbicusis: A human archival temporal bone study // American Journal of Otology, 1997, v. 18.

Bailey B. L. From front porch to back seat: Courtship in twentieth century America. Baltimore, MD, Johns Hopkins University Press, 1988.

Baltes M. M., *Lang F. R.* Everyday functioning and successful aging: The impact of resources // Psychology and Aging, 1997, v. 12.

Baltes P. B. The aging mind: Potential and limits // The Gerontologist, 1993, v. 33.

Baltes P. B., *Smith J.* Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis // R. J. Sternberg (ed.). Wisdom: Its nature, origins and development. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Bandura A., *Walters R. H.* Adolescent agression. NY, Ronald Press, 1959.

Baron J. N., *Davis-Blake A.*, *Bielby W. T.* The structure of opportunity: How promotion ladders vary within and among organizations // Administrative Science Quarterly, 1986, v. 31.

Barth S. Vaterschaft im Wandel // Sozialmagazin, 2000.

Bartoshuk L. M., *Weiffenbach J. M.* Chemical senses and aging // E. L. Schneider, J. W. Rowe (eds.). Handbook of the biology of aging. Sab Diego: Academic Press, 1990.

Baruch G. K., *Barnett R.* Role quality, multiple role involment and psychological well-being in midlife women // Journal of Personality and Social Psychology, 1986, v. 51.

Baruch G. K., Barnett R. C. Role quality and psychological well-being // F. J Crosby (ed.). Spouse, parent, and worker: On gender and multiple gender roles. New Haven, CT, Yale University Press, 1987.

Baumrind D. Current patterns of pariental authority // Developmental Psychology Monogreph, 1971.

Beatty P. T., Wolf M. A. Connecting with older adults: educational responses and approaches. Malabar, Fla.: Krieger Pub. Co., 1996.

Becker G. S. A treatise on the family. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991.

Beckman L. J., Houser B. B. The more you have, the more you do: The relationship between wife's employment, sex-role attitudes, and household behavior // Psychology of Women Quarterly, 1979, v. 4.

Beers M. H., Berkow R. (eds.). The Merck Manual of Geriatrics. Whithouse Station, NY: Merck and Co, 2000.

Belsky J., Rovine M. Pettrns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years post-partum // Journal of Marriage and the Famile, 1990, v. 52.

Benedetti F., Vighetti S., Ricco C. et al. Pain threshold and tolerance in Alzheimers disease // Pain, 1999.

Bengston V. L. Diversity and simbolism in grandparents role // V. L. Bengston, J. F. Robertson (eds.). Grandparenhood. Beverly Hills, CA: Sage, 1985.

Bengston V. L., Treas J. The changing family context of mental health and aging // J. E. Birren, B. Sloane (eds.). Handbook of Mental Health and Aging. NY.: Prentice Hall, 1980.

Bentley K. S., Fox R. A. Mothers and fathers of young children: comparison of parenting styles // Psychological reports, 1991, v. 69.

Bergman M., Blumenfeld V. G., Casardo D. et al. Age-related decrement in hearing for speech: Sampling and longitudinal studies // Journal of Gerontology, 1976, v. 31.

Berkowitz B. Changes in intellect with age. Changes in achievement and survival in older people // Journal of Genetic Psychology, 1965, v. 107.

Betz N., Fitzgerald L. E. The career psychology of women. NY, Academic Press, 1987.

Biller H. A. Father, child and sex role. Paternal determinants of personality development. Lexington, Mass., 1971.

Birren J. R. The Psychology of Aiging. NY, 1964.

Bischmann D. A., Witte K. Food identification, taste complaints and depression in younger and older adults // Experimental Aging Research, 1996, v. 22.

Bjorksten J. The limitation of creative years // Scientific Monthly, 1946, v. 62.

Blankenhorn D. Fatherless America: Confronting our most urgent social problem. NY: Basic Books, 1995.

Blieszner R., Mancini J. Enduring ties: Older adults parental role and responsibilities // Family Relations, 1987, v. 36.

Blumstein P., Schwartz P. American couples. NY: Morrow, 1983.

Bookman A., Morgan S. (eds.). Women and the Politics of Empowerment. Philadelphia: Temple University Press, 1988.

Borman K., Quarm D., Gildeonse S. (eds.). Women in the workplace: Effects on families. New Jersey, 1984.

Botwinick J. Cognitive process in maturity and old age. NY, Springer, 1967.

Breedlove C. J., Cicirelly V. G. Women's Fear of Success in Relation to Personal Characteristics and Type of Occupation // Journal of Psychology, 1974, v. 86.

Bremer T. H., Witting M. A. Fear of Success: A Personality Trait or a Response to Occupational Deviance and Role Overload // Sex Role, 1980, v. 6.

Brody E., Kleban M., Johnsen P., Hoffman C., Schoonover C. Work status and parent care: A comparison of four groups of women // The gerontologist, 1987, v. 27.

Bromley D. B. The psychology of human ageing. L., 1966.

Bromley D. B. Human Aging. An Introduction to Gerontology. Harmonwordth: Penquin, 1988.

Browerman I. K., Vogel S. R., Browerman D. M., Clarkson F. E., Rosenkranz P. S. Sex-role stereotypes: A current appraisal // Journal of Social Issues, 1972, v. 28.

Brozek J. The age problem in research workers: psychological viewpoint // Scientific Monthly, 1951, v. 72 (5).

Bumrind D. Pareting styles and adolescent development // R. M. Lerner, A. C. Petersen, J. Brooks-Gunn (eds.). Encyclopedia of adolescence. V. 2. NY, 1991.

Buri J. R., Louiselle P. A., Misukanis T. M., Mueller R. A. Effects of parental authoritarianism and authoritativennes on self-esteem // Personality and Social Psychology Bulletin, 1988, v. 14.

Bürisch M. Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Ersch pfung. Berlin, Springer Verlag, 1989.

Burke R.J., Nelson D. Mergers and acquisitions, downsizing and privatization: A North American perspective // M. K. Cowing, J. D. Kraft, J. C. Quick (eds.). The new organizational reality: Downsizing, restructuring and revitalization. Washington, DC: American Psychological Association, 1997.

Burke R., Weir T. Relationship of wives employment status to husband, wife and pair satisfaction and performance // Journal of Marriage and the Family, 1976.

Burnside I. M., Ebersole P., Monea H. E. (eds.). Psychosocial Caring Throughout the Lifespan. NY: McGraw Hill, 1979.

Buschan G. Illustrierte Volkerkunde. Stuttgart, 1922.

Bytheway B. Ageism. London: Open University Press, 2001.

Butler R. H. The destiny of creativity in later life: studies of creative people and the creative process // S. Levin, R. J. Kahana (eds.). Psychodynamic Studies on Aging: Creativity, Reminisoing and Dying. NY, Internationale University Press, 1967.

Camus J. Vater. Die Dedeutung des Vaters f r die psychische Entwiklung des Kindes. Beltz, 2001.

Canfield K. Promises worth keeping // The faterhood movement: A call to action / W. Horn, D. Blankenhorn, M. Pearlstein (eds.). NY: Lezington Books, 1999.

Canitz H.-L., V. Vater. Die neueRolle des Mannes in der Familie. Frankfurt/M-Berlin-Wien, 1982.

Carter J. H. The effects of aging on selected visual functions: Color vision, glare sensitivity, field of vision and accommodation // R. Sekuler, D. Kline, K. Dismukes (eds.). Aging and Human Visual Function. NY: Alan R. Liss, 1982.

Cattell R. Personality down // Psychology today, 1973, July.

Centers R. Sexual attraction and love: An instrumental theory. Springfeld, IL: Thomas, 1975.

Chandler M. J., Holliday S. Wisdom in a post apocaliptic age // R. J. Sternberg (ed.). Wisdom: Its nature, origins and development. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

Cherlin A. J. Marriage, Divorce, Remarriage, revised. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1992.

Cherry F., Deaux K. Fear of Success vs. fact of gender-inconsistent behavior: A sex similarity // Midwestern Personal Association or Convencion, 1975.

Chesler P. Women and madness. NY: Avon Books, 1972.

Clarke-Stewart K. A. And daddy makes three: The fathers impact on mother and young child // Child development, 1978, v. 49.

Coberly L. M., McCormick J., Updike K. Writers have no age: creative writing for older adults. NY: Haworth Press, 2005.

Cooper K., Guttman D. Gender identity and ego mastery style in middle-aged, pre-and post-empty nest women // The Gerontologist, 1987, v. 27.

Corzine J. B., Buntzman G. F., Busch E. T. Mentoring, downsizing, gender and career outcomes // Journal of Social Behaviorand Personality, 1994, v. 9.

Costantini E. Political Women and Political Ambition: Closing the Gender Gap // American Journal of Political Science, 1990, v. 34.

Covey H. C. A reconceptualization of continuity theory: some preliminary thoughts // The Geron-tologist, 1981, v. 21.

Cowan C. P., Cowan P. A. When partners become parents: The big life change for couples. NY.: Basic Books, 1992.

Cowart B.J., Yokomukai Y., Beaushamp G. K. Bitter taste in aging: Compound-specific decline in sensitivity // Psychology and Behavior, 1994, v. 56.

Cowgill D. The demography of aging // A. M. Hoffman (eds.). The Daily Neends and Interests of Older People. Springfild, IL: C. C. Thomas, 1970.

Craik F. I., Anderson N. D., Kerr S. A., Li K. Z. H. Memory changes in normal ageing // A. D. Baddeley, B. A. Wilson, F. N. Watts (eds.). Handbook of Memory Disorders. Chichester: Wiley, 1995.

Craik F. I., Jennings J. M. Human memory // F. I. Craik, T. A. Salthouse (eds.). Handbook of Aging and Cognition. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum, 1992.

Craik F. I., McDowd J. M. Age differences in recall and cognition // Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition, 1987, v. 13.

Crandall R. C. Gerontology. A Behavioral Science Approach. Reading, MA: Addison-Wesley, 1980.

Crites J. O. Career development processes // Vocational guidance and human development, Boston, 1974.

Crites J. O. Career Maturity Inventory, Monterey, 1978.

Crosby F. J. Relative deprivation and working women. NY.: Oxford University Press, 1982.

Crosby F. J. Juggling: the unexpected advantages of balancing career and home for women and their families. NY, Free Press, 1991.

Cross K. P. Adults as learnes. San Francisco: Jossey-Bass, 1981.

Cumming E., Henry W. E. Growing old: The process of disengagenment. NY, 1961.

Daatland S. O. Flexible retirement in industrial countries // Aging and Work, 1980, v. 3.

Deaux K. Sex and gender // Annual review of psychology, 1985, № 36.

Decker D. L. Social Gerontology. Boston, MA: Little, Brown and Company, 1980.

Dennis W. Age and achivement: a critique // Journal of Gerontology, 1956, v. 11.

Dennis W. Creative productivity between the age of 20 and 30 years // Journal of Gerontology, 1966, v. 21 (1).

Dierendonck D. V., Shaufeli W. B., Sixma H. J. Burnout among general practitioners: a perspective from equite theory // Journal of Social and Clinical Psychology, 1994, v. 13 (1).

Dittmann-Kohli F., Baltes P. Toward a neofunctional conception of adult intellectual development: wisdom as prototypical case of intellectual growth // L. Alexader et al. (eds.). Beyond formal operations: Alternative endpoints to human development. NY: Cambridge University Press, 1985.

Ditzion J. S., Wolf P. W. Beginning parenthood // Boston Womens Book Kollective. Ourselves and our children. NY, Random House, 1978.

Domey R. G., McFarland R. A., Chadwick E. Dark adaptation as a function of age and time // Journal of Gerontology, 1960, v. 15.

Doeringer P. B. Economic security, labor market flexibility, and bridges to retirement // P. B. Doeringer (ed.) Bridges to Retirement. Ithaca, NY: ILR Press, 1990.

Dornbush S. M., Ritter P. L., Leiderman P. H., Roberts D. F., Fraleigh M. J. The relation of parenting style to adolescent school performance // Child Development, 1987, v. 58.

Doty R. Aging and age-related neurological disease: Olfaction // F. Goller, J. Grafman (eds.). Handbook of Neuropsychology. Amsterdam: Elsevier, 1990.

Droege R. A psychosocial study of the formation of the middle adult life structure in women. Unpublished doctoral dissertation California School of Professional Psychology. Berkeley, 1982 (Цит. по: Г. Крайг, 2000).

Dubno J. R., Dirk D. D., Morgan D. E. Effects of age and mild hearing loss on speech recognition in noise // Journal of Acoustical Society of America, 1984, v. 76.

Duverger M. The Political Role of Women. Paris, UNESCO, 1955.

Eagle P. L. Is there a father instinct? Fathers responsibility for children. Report for Population Council. NY, 1994.

Eggermont J. J., Roberts L. E. The neuroscience of tinnitus // Trends in Neurosciences, 2004, v. 27.

Eichar D. M., Norland S., Brady E. M., Fortinsky R. H. The job satisfaction of older workers // Journal of Organizational Behavior, 1991, v. 12.

Ekerdt D. Why the notion persists that retirement harms the health // The Gerontologist, 1987, v. 27.

Elias M. F., Elias P. K., Elias J. W. Basic Processes in Adult Developmental Psychology. Sant Luis: C. V. Mosby, 1977.

Erickson E., Erickson J., Kivnik H. Vital involment in old age. NY., 1990.

Eysenck H., Wakefield J. Psychological factors as predictors of marital satisfaction // Advances in Behavior research and Therapy, 1981, v. 3.

Eysenck H., Wilson G. The psychology of sex. London, Dent, 1979.

Farrell M. P., Rosenberg S. D. Mem at midlife. Boston: Auburn House, 1981.

Fergusson D. M., Horwood L. J., Shannon F. T. A proportional hazards model of family breakdown // Journal of Marriage and the Family, 1984, v. 46.

Ferree M. M. Family and job for working-class women: Gender and class systems seen from below // N. *Gerstel, H. E.* Gross (eds.). Families and work. Philadelphia, Temple Unuv. Press, 1987.

Fiatarone M. A., *O'Neill E. E.*, *Ryan N. D* et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people // New England Journal of Medicine, 1994, v. 330.

Finkelstein J. A., *Schiffman S. S.* Workshop on taste and smell in the elderly: An overview // Psychology and Behavior, 1999, v. 66.

Fozard J. L. Vision and learning in aging // J. E. Birren, K. W. Shajie (eds.). Handbook the psychology of aging. NY, 1990.

Fraboni M., *Saltstone R.*, *Hughes S.* The Fraboni scale of ageism (FSA): An attempt at a more precise measure of ageism // Canadian Journal on Aging, 1990, v. 9.

Freedman D. L., *Podsakoff P. M.*, *MacKenzie S. B.* Effects of demographic, experiential and attitudinal factors on occupational sex stereotypes // Employe Responsibilities and Rights, 1993, v. 6.

Freunderberger H. J. Staff burnout // Journal of Social Issues, 1974, v. 30 (1).

Friedan B. The feminine mistique. NY: Summit Books, 1963.

Friend C. M., *Zubek J. P.* The effect of age on critical thinking ability // Journal of Gerontology, 1958, v. 13.

Friis H. Old people in three industrial societies // Sixth Congress of sociology. Copenhagen, 1966.

Fthenakis W. E. Vater. Band 1. Zur Psychologie der Vater-Kind-Beziehung. Munchen: Urban, Schwarzenberg, 1985.

Fthenakis W. E. Vater. Band II. Zur Vater-Kind-Beziehung in verschiedenen Familien-Strukturen. Munchen: Urban, Schwarzenberg, 1988.

Fthenakis W. E. Engagierte Vaterschaft. Die Sanfte Revolution in der Familie. Opladen: Leske, Budrich, 1999.

Furstenberg F. S., *Cherlin A. J.* Divided families: What happens to children when parents part. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1991.

Gartska T. A., *Schmitt M. T.*, *Branscombe N. R.*, *Hummert M. L.* How young and older adults differ in their responses to perceived age discrimination // Psychology and Aging, 2004, v. 19.

Gatz M., *Bengtson V.*, *Blum M.* Caregiving families // J. Birren, K. W. Schaie (eds.). Handbook of the psychology of aging. San Diego: Academic Press, 1990.

Genovese M. (ed.). Woman as National Leaders. Newbury Park: Sage, 1993.

Geragogics: European research in gerontological education and educational gerontology / C. Berdes, A. A. Zych, G. D. Dawson (eds.). NY: Haworth Press, 1992.

Gerontogogik. Von altersbezogener Bildung und gerontologischer Weiterbildung // Bildung und Erziehung, 1998.

Gibson S. J., *Farrell M.* A review of age differences in the neuropsychology of nociception and the perceptual experience of pain // Clinical Journal of Pain, 2004, v. 20.

Giles L. C., *Glonek G. F.*, *Luszcz M. A.*, *Andrews G. R.* Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian longitudinal study of aging // Journal of Epidemiological and Community Heslth, 1995, v. 59.

Gleason J. B. Fathers and other strangers: Men's speech to young children // T. P. Dato (ed.). Georgtaun University Round Table on Language and Linguistics. Georgtaun Univ. Press, 1975.

Globerman J. Daughters-and sons-in-law caring for relatives with Alzheimers disease // Family Relations, 1996, v. 45.

Goldstein I. L., *Goldstein H. W.* Training as an approach for organizations to the challenge of human resource issues in the year 2000 // Journal of Organizational Change Management, 1990, v. 3.

Golembiewski R. T., *Boudreau R. A.* Estimates of burnout in public agencies // Administration Review, 1998, v. 58.

Golembiewski R. T., *Munzenrider R.* Efficacy of three versions of one burnout measure: MBI as total score, subscale scores, or phases? // Journal of Health and Human Resources Administration, 1981.

Goode W. J. World revolution and family patterns. NY: Free Press, 1970.

Gould R. L. Transformations, growth and change in adult life. NY: Simon and Schuter, 1978.

Gove W. The relationship between sex roles, marital status, and mental illness // Social Forces, 1972, v. 51.

Gowan M. A., *Riordan C. M.*, *Gatewood R. D.* Test of a model of coping with involuntary job loss following a company closing // Journal of Applied Psychology, 1999, v. 81.

Graham I. D., Baker P. M. Status, age and gender: Perception of old and young people // Canadian Journal on Aging, 1989, v. 8.

Grams A. Fatherhood and motherhood in a changing world // International Child Welfare Review. Geneve, 1970.

Greenberg M., Becker M. Aging parents as family resources // The Gerontologist, 1988, v. 28.

Greenglass E. R., Fiksebaum L., Eaton J. The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly // Anxiety, stress and Coping, 2006, v. 19 (1).

Greller M. M. Making the aging work force a strategic advantage in your organization. Perspectives in Human Resources: 41 Annual Conference Proceedings. Alexandria, VA: American Society for Personnel Administration, 1989.

Greller M. M. A Chanding work force and organisational effectiveness: an agenda for change // Journal of Organizational Change Management, 1990, v. 3.

Greller M. M., Nee D. M. From Bady Boom to Bady Bust: How Business Can Meet the Demographic Challenge. Reading, MA: Addison-Wesley, 1989.

Grey S., Morse D. Retirement and re-engagement: changing work options for older workers // Aging and Work, 1980, v. 3.

Gunter N. C., Gunter B. G. Domestic division of labor among working couples: Does androgyny make indifference? // Psychology of Women Quarterly, 1990, v. 14.

Guo X., Erber J. T., Szuchman L. T. Age and forgetfulness: Can stereotypes be modified? // Educational Gerontology, 1999, v. 25.

Haber C. Over the hill and to the hourse: rhetoric and reality in the instituional history of aging // K. W. Schaie, W. A. Achenbaum (eds.). Societal Impact of Aging: Historical Perspectives. NY: Springer Publishing, 1993.

Hagestad G. O. Able elderly in the family context: Changes, chances and challenges // The Gerontologist, 1987, v. 27.

Hammer S. Daughters and mother. Mothers and daughters. UK, 1976.

Hardy M. A. Employment after retirement: who gets back in? // Research on Aging, 1991, v. 13.

Harkins S. W., Price D. D., Martelli M. Special Senses in Aging: A Current Biological Assessment. Ann Arbor, MI: Institute of Gerontology at the University of Michigan, 1986.

Harris L. A., Dollinger S. Participation in a course on aging: Knowledge, attitudesand anxiety about aging in oneself and other // Educational Gerontology, 2001, v. 27.

Harris R., Ellicott A., Hommes D. The timing of psychological transitions and changes in womens lives: An examination of women aged 45 to 60 // Journal of Personality and Social Psychology, 1986, v. 51.

Havighurs R. J. Successful aging // The Gerontologist, 1961, v. 1.

Havighurs R. J. Successful aging // R. Williams, C. Tibbitts, W. Donahue (eds.). Process of aging. NY, 1963.

Havighurs R. J., Neugarten B. L. Disengagement and patterns of aging // International Gerontological Research Seminar. Sweden. August, 1963.

Hazan C., Shaver P. R. Attachment as an organizational framework for research on close relationships // Psychological Inquiry, 1994, v. 5.

Heaney C. A., Israel B. A., House J. S. Chronic job insecurity among automobile workers // Social Science and Medicine, 1994, v. 38.

Hedden T., Gabrieli J. D. Insights into the ageing mind: A view from cognitive neuroscience // Nat. Rev. Neurosci., 2004, v. 5.

Hedden T., Park D. Aging and interference in verbal working memory // Psychology and Aging, 2001, v. 16.

Heiliger A. Der Mythos von den neuen Vatern // Sozialmagazin, 1989, Heft 1.

Heinrich J. S. Education for older people: another view of mainstreaming. Bloomington, Ind.: Phi Delta Kappa Educational Foundation, 1982.

Helblom M. Women and Power in American Politics. Washington: American Political Science Association, 1987.

Henretta J. C., Chan C. G., O'Rand A. M. Retirement reason versus retirement process: examining the reason for retirement typologies // Journal of gerontology: Social Science, 1992, v. 47.

Herbst K. G. Social attitudes to hearing loss in the elderly // F. Glendenning (ed.). Acquired Hearing Loss and Elderly People. Keele: Beth Johnson Foundation Publications, 1982.

Hetherington E. M. Coping with marital transitions: A family systems perspective // Monographs of the Society for Research in Chikd Development, 1992, v. 57.

Hetherington E. M., Cox M., Cox R. Divorced fathers // Psychology Todey, 1977, April.

Hetherington E. M., Cox M., Cox R. The aftermath of divorse // J. H. Stevens, M. Athews (eds.). Mother-child, father-childrelatioships. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children, 1978.

Hetherington E. M., Kelly J. For better or worse: Divorce reconsidered. NY: Norton, 2002.

Holliday S. G., Chandler M. J. Wisdom: Explorations in adult competence. Basel: Karger, 1986.

Hood J. C. The provider role: Its meaning and measurement // Journal of Marriage and the Family, 1986, v. 48.

Horn J. L. The theory of fluid and crystallised intelligence in relation to concepts of cognitive psychology and aging in adulthood // F. I. M. Craik, S. Trehub (eds.). Aging and Cognitive Processes. NY: Plenium, 1982.

Horner M. S. Sex Difference in Achievement Motivation and Performance in Compete and Noncompete Situation. Ph. D. Dissertation, University of Michigan, 1968.

Horner M. S. Toward an understanding of achievement related concepts in women // Journal of social issues, 1972, v. 28 (2).

Horner M. S. Toward an understanding of achivement-related conflicts in women // M. R. Walsh (ed.). The psychology of women.Ongoing debates. New Haven, L., Yale University Press, 1987.

Horst P. Drama der Vaterenbehrung.Chaos der Gefuhle-Krafte der Heilung. Freiburg: Herder, 1999.

Hughes B. Older People and Community Care. Critical theory and practice. London: Open University Press, 2000.

Hummert M. L., Gartska T. A., O'Brien L. T., Greenwald A. G., Mellott D. S. Using the implicit association test to measureage differences im implicit social cognitions // Psychology and Aging, 2002, v. 17.

Huntgeburth M., Ten Freyhaus H., Rosenkranz S. Alcohol consumption and hypertension // Current Hypertension Reports, 2005, v. 7.

Huxley J. S., Haddon A. C. We Europeans. NY: Harper, 1936.

Hwalek M., Firestone I., Hoffman W. The role social pressure plays in early retirement propensities // Aging and Word, 1982, v. 5.

Iachine I. A., Holm N. V., Harris J. R. et al. How heritable is individual susceptibility to death? The results of an analysis of survival data on Danish, Swedish and Finnish twins // Twin Research, 1998, v. 1.

Ickovics J. R. Is any job better then no job at all? The social psychological consequences of underemployment for women // Dissertation Abstracts International, 1989, v. 50.

Iglhart A. R. Married women and work: 1957 and 1976. Lexington (Mass.), Lexington Books, 1979.

Ishii-Kuntz M. Japanese fathers: Work demands and family roles // J. C. Hood (ed.). Men, work, and family. Newbury Park, CA, Sage, 1993.

Jaffe G. J., Alvarado J. A., Juster R. P. Age-related changes of the normal visual field // Archives of Ophthalmology, 1986, v. 104.

Jeffers F. C., Verwoerdt A. Factors associated with frequence of death thougths in elderly community volunteers // E. Palmore (ed.). Normal aging: Reports from the Duke longitudinal study. Durham, NC: Duke University press, 1970.

Jessup D. Greenberg B. Innovative older worker programs // Generations, 1989, Summer.

Johnson J., Bytheway B. Ageism: Concept and Definition // Aging and Later Life. London: The Open University Press, 1999.

Jones E. E. Ingratiation: A social psychological analysis. Appelton, 1964.

Jones E. E. Interpersonal perception. NY, 1990.

Jones J. Telling the right patient // British medical Journal, 1961, v. 263.

Johnston W. B., Packer A. H. Workforce 2000: Work and Workers for the 21st Century. Indianapolis, IN: Hudson Institute, 1987.

Kagan J., Moss H. A. Birth to maturity. NY: Wiley, 1962.

Kahana E., Kahana B. Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation // V. L. Bengtson (ed.). Adulthood and aging. Research on continuities and discontinuities. NY., 1996.

Kalish R. A. Death // G. L. Maddox, R. C. Atchley, R. J. Corsini (eds.). The encyclopedia of aging. NY: Springer-Verlag, 1987.

Kanter R. Men and women of the corporation. NY: Basic Books, 1977.

Karp D. A. Professions beyond midlife: some observations on older worker satisfaction in the fifty-to sixty-year decade // Journal of Aging Studies, 1987, v. 1.

Kart C. S. The Realities of Aging. Boston, MA: Allyn and Bacon, 1981.

Kart C. S., Metress E. S., Metress J. F. Aging and Health: Biologic and Social Perspectives. Menlo Park: Addison-Wesley, 1978.

Kastenbaum R. Death, Society and Human Experience. Columbus (OH), 1986.

Kastenbaum R. Death, society and human experience. Boston: Allyn and Bacon, 1998.

Kelly E., Conley J. Personality and compatibility: a prospective analysis of marital stability and marital dissatisfaction // Journal of Personality and Social Psychology, 1987, v. 52.

Kelly J. B. Divorce: The adult perspective // B. Wolman (ed.). Handbook of developmental psychology. Engelwood Cliffs, NY: Prentice Hall, 1982.

Kenrick D. T., Keefe R. C. Age preferences in mates reflect sex differences in reproductive strategies // Behavioral and Brain Science, 1992, v. 15.

Kermis M. D. The Psychology of Human Aging: Theory, Research and Practice. Boston, MA: Allyn and Bacon, 1983.

Kermis M. D. Mental Health in Later Life. The Adaptive Process. Boston, MA: Jones and Bartlett, 1986.

Kilmartin C. T. The masculine self. NY, Macmillan, 1994.

Kinicki A. J., Prussia G. E., McKee-Ryan F. M. A panel study of coping with involuntary job less // Academy of Management Journal, 2000, v. 43.

Kim A., Martin D., Martin M. Effects of personality on marital satisfaction: Identifrication of source traits and their role in marital stability // Family Therapy, 1989, v. 16 (3).

Kim J. E., Moen P. Retirement transitiona, gender and psychological well-being: a life course, ecological model // Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2002, v. 57.

Kline D. W., Schieber F. Vision and aging // J. E. Baron, K. W. Schaie (eds.). Handbook of the psychology of aging. NY: Van Nostrand Reinhold, 1985.

Korpelainen H. Genetic maternal effects on human life span through inheritance of mitochondrial DNA // Human Heredity, 1999, v. 49.

Krmpotic-Nemanic J. Presbycusis and retrocochlear structures // International Audiology, 1969, v. 8.

Kubler-Ross E. On Death and Dying. NY., 1969.

Kurdek L., Schmitt J. Early development of relationship quality in heterosexual married, heterosexual cjhabiting, gay and lesbian couples // Development Psychology, 1986, v. 48.

Labouvie-Vief G., Schell D. A. Leaning and memory in later life // B. Wolman (ed.). Handbook of developmental psychology. Engelwood Cliffs, NY: Prentice Hall, 1982.

Lachman M. Development in Midlife // Annual Review of Psychology, 2005, v. 55.

La Croix A. Z., Haynes S. G. Gender differences in the health effects of workplace roles // R. C. Barnet, L. Biener, G. K. Baruch (eds.). Gender and stress, 1987/

Lajoie Y., Teasdale N., Bard C., Fleury M. Upright standing and gait: Are there changes in attentional requirements related to normal aging? // Experimental Aging Research, 1996, v. 22.

Lamb M. E. Fathers and child development: an introductory interview and guide // The Role of the Father in Child Development / M. E. Lamb (ed.). NY: Wiley, 1997.

Lamb M., Lamb J. The nature and importance of the father-infant relationship // Family Coor-dinator, 1976, v. 4 (23/5).

Lamb M. E., Tamis-Lemonda C. S. The role of the father. An introduction // Role of the father in child developmen / M. E. Lamb (ed.). NY: Wiley, 2004.

Lang E., Arnold K., Kupfer P. Women live longer-biological, medical and sociologic causes // Zeitschrift für Gerontologie, 1994, v. 27.

Lang F. R., Carstensen L. L. Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain // Psychology and Aging, 1994, v. 9.

Lang F. R., Rieckman N., Baltes M. M. Adapting to agingt losses: do resources facilitate strategies of selection, compensation and optimization in everyday functioning? // The Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2002, v. 57.

Lasch H., Castell D. O., Castell J. A. Evidence for diminished visceral pain with aging studies using graded intraesophageal balloon distension // American Journal of Psychology, 1997, v. 272.

Learning and cognition in later life / F. Glendenning, Ian Stuart-Hamilton (eds.). Aldershot, England; Brookfield, Vt.: Arena, 1995.

Lehman H. C. Average at time and achievement versus longevity // American Journal of Psychology, 1951, v. 64.

Lee I. M., Paffenberger R. S. Physical activity and stroke incidence. The Harvard Alumni Health Study // Stroke, 1998, v. 29.

Lee I. M., Sosso H. D., Oguma Y., Paffenberger R. S. The «weekend warrior» and risk of mortality // American Journal of Epidemiology, 2004, v. 160.

Lehman H. C. Age and Achievement. Princeton, Princeton University Press, 1953.

Lehman H. C. The influence of longevity upon curves showing man's creative production rate at succercive age and levels // Journal of Gerontology, 1958, v. 13.

Levin J., Levin W. C. Ageism: Prejudice and Discrimination against the Elderly. Belmont, CA: Wadsworth, 1980.

Le Vine R. Cultural influences in child development // W. Damon (ed.). Child development today and tomorrow. San Francisco, Josey-Bass, 1989.

Levinson D. J. The seasons of a man's life. NY: Knopf, 1978.

Levinson D. J. The seasons of a women's life: Implications for women and men // Presented at 98 annual convention of the American Psychological assotiation. Boston, 1990.

Levy S. M. Temporal experience in the aged: Body integrity and social milieu // International Journal of Aging and Human Development, 1978, v. 9.

Lewis M., Rosenblum L. (eds.). Friendship and peer relations. NY., 1975.

Liem R. Unemployment and mental health implications for human service policy // Policy Studies Journal, 1981, v. 10.

Lips H. M. Sex and Gender. Boston, MacGraw-hill, Higher Education, 2008.

Luteijn F. Personality and the quality of an intimate relationship // European Journal of Psychological Assessment, 1994, v. 10.

Lindenberger U., Marsiske M., Baltes P. B. Memorizing while walking: Increase in dual-task costs from young adulthood to old age // Psychology and Aging, 2000, v. 15.

Maccoby E. E., Martin J. A. Sozialisation in the context of the family: Parent-child interaction // E. M. Hetherington (ed.). Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development. NY: Wiley, 1983, v. 4.

McLoughlin M., Shryer T. L., Goode E., McAuliffe K. Men vs. women // US News World and Report, August 8, 1988.

Malone R., Guy A. A comparison of mothers and fathers speech to their 3-eyar-old sons // Journal of Psycholinguistic Research, 1982, № 11.

Manniche E. Age and the Nobel prize // Behavioral Science, 1957, v. 2.

Manton K., Blazer D., Woodbury M. Suicide in middle age and later life: Sex and race specific life table and chart analysis // Journal of Gerontology, 1987, v. 42.

Marsh G. A. Perceptual changes with aging // E. W. Busse, D. G. Blazer (eds.). Handbook of Geriatric Psychiatry. NY: Van Nostrand Reinhold, 1980.

Margolin G., Patterson G. Differencial consequences provided by mothers and fathers for their sons and daughters // Development Psychology, 1975, № 11.

Maslach C. Burnout: a social psychological analysis // J. W. Jones (ed.). The burnout syndrome: Current reach, theory, interventions. London, 1982.

Mauss M. The Gift: the form and reason for exchange in archaic societies. London, 1993.

Mayer K. U. et al. What Do We Know about Old Age and Aging? Conclusions from the Berlin Aging Study // The Berlin Aging Study. Aging from 70 to 100. Cambridge University Press, 2001.

McBride A. Mental health effects of womens multiple roles // American Psychologist, 1990, v. 45.

McFarland R. A., Fisher M. B. Alterations in dark adaptation as a function of age // Journal of Gerontology, 1955, v. 10.

Meyer B. J. F. Reading comprehension and aging // K. W. Schaie (ed.). Annual review of gerontology and geriatrics. NY.: Springer-Verlag, 1987, v. 7.

Midwinter E. C. Age is opportunity: education and older people. London: Centre for Policy on Ageing, 1982.

Mills R. S., Piotrowski C. C. Emotional communication and children,s learning about conflict // R. S. Mills, S. Duck (eds.). The developmental psycholoogy of personal relationships. Chichester, John Wiley, 2000.

Miles W. R. Measures of certain abikities throughout the life span // Proceding National Academy Science, 1931, v. 1.

Moen P. A life course perspective on retirement, gender and well-being // Journal of Occupational Health Psychology, 1996, v. 1.

Monahan L., Kuhn D., Shaver P. Intra-psychological versus Career Explanation of the «Fear of Success» Motive // Journal of Personal and Social Psychology, 1974, v. 29.

Morris R. G., Craik F. I., Gicki M. L. Age differences in working memory tasks: The role of secondary memory and the central executive system // Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1990, v. 42A.

Muelller C. W., Campbell B. G. Female occupational achivement and marital status: A research note // Journal of Marriage and the Family, 1977, v. 39 (3).

Murphy C. Cognitive and chemosensory influences on age-related changes in the ability to identify blended foods // Journal of Gerontology, 1985, v. 40.

Murphy E. A. Genetics of longevity in man // E. L. Schneider (ed.). The Genetics of Aging. NY: Plenium, 1978.

Murstein B. I. The relationship of exchange and commitment // J. M. Adams, M. H. Jones (eds.). Handbook of interpersonal commitment and relationship stability. NY: Kluver Academic/Plenium, 1999.

Naramura H. et al. Physical and mental correlates of hearing impairment in the elderly in Japan // Audiology, 1999, v. 38.

Nelson H. The creative years // American Journal of Psychology, 1928, v.40.

Neugarten B. L. The psychology of aging: An overview. Washington, DC: American Psychological Association, 1976.

Nord C. W., Brimhall D. A., West J. Fathers Involment in their childrens schools NCES 98-091 U. S. Departament of Educational Report National Center for Educational Statistics, Statistical Analysis, National Household Educational Survey. Washington, DC, 1997.

Norton D. Education and older people. London: Centre for Policy on Ageing, 1987, v. 49.

Novorol C., Marek T. Burnout among scientists // Journal of Two Bournout Measures, 1994.

Nordstrom N. M., Merz J. F. Learning later-living greater: the three secrets for making the most of your «after-50» years. Boulder: Sentient Publications, 2006.

Oberg W. Age and achievement man // Popular Science Monthly, Febr. 1903

Oshs A., Newberry J., Lenhard M., Harkins S. Neural and vestibular aging associated with falls // J. Birren, K. Schaie (eds.). Handbook of psychology of aging. NY.: Van Nostrand Reinhold, 1985.

*Olshansky S. J., Carnes B. A., Hershow R.*et al. Misdirection on the road to Shangri-La. Science of Aging Knowledge Environment, 2005, v. 1.

Olsho L. W., Harkins S. W., Lenhardt M. L. Aging and the auditory system // J. E. Birren, K. W. Schaie (eds.). Handbook of the psychology of aging, NY: Van Nostrand Reinhold, 1985.

Orbelo D. M., Grim M. A., Talbot R. E., Ross E. D. Impaired coprehension of affective prosody in elderly subjects is not predicted by age-related hearing loss or age-related cognitive decline // Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology, 2005, v. 18.

Osofsky J. D., Osofsky H. J. Psychological and developmental perspectives on expectant and new parenthood // R. D. Parke (ed.). The famile: Review of child development research. Chicago, University of Chicago Press, 1984, v. 7.

Ouwehand C., de Ridder D. T., Bensing J. M. Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults // Personality and Individual Differences, 2008, v. 45 (1).

Parke R. D. Fathers. Cambridge, MA, Harvard University Press, 1981.

Parke R. D. Erziehung durch den Vater. Stuttgart, 1982.

Parke R. D., O'Neil R. The influence of significant others on learning about relationships: from family to friends // R. S. Mills, S. Duck (eds.). The developmental psychology of personal relationships. Chichester, John Willey, 2000.

Parsons F. Family structure and the socialisation of the child // F. Parsons, R. Baler (eds.). Family sozialisation and interaction process. NY: Free Press, 1955.

Pearson J. D., Morrell C. H., Gordon-Salant S. et al. Gender differences in a longitudinal study of age-associated learning loss // Journal of Acoustical Society of America, 1995, v. 97.

Perry-Jenkins M., Crouter A. C. Men's provider-role attitudes: Implications for household work and marital satisfaction // Journal of Family Issues, 1990, v. 11.

Pettit G. S., Bates J. E., Dodge K. A. Supportive parenting, ecological context, and children's adjustment: a seven-year longitudinal study // W. M. Craig (ed.). Childhood social development. Madlen, Blackwill Publishers, 2000.

Pfeiffer D., Davis G. The use of leisure time in middle life // The Gerontologist, 1971, v. 11.

Phillipson C. Capitalism and the Construction of Old Age. London: Macmillan, 1972.

Pichora-Fuller M. K., Schneider B. A., Daneman M. How young and old adults listen to and remember speech in noise // Journal of the Acoustical Society of America, 1995, v. 97.

Pietromonaco P., Manis J., Markus H. The relationship of employment to self-perception and well-being in women: A cognitive analysis // Sex Roles, 1987, v. 17.

Pleck J. H. Working wives, working husbands. Beverly Hills, CA: Sage, 1985.

Pleck J. H. Paternal involvement: Levels, sources, and consequences// Role of the Father in Child Development / M. E. Lamb (ed.) NY, 1995.

Pleck J. H. The Gender Role Strain Paradigm: An update // A New Psychology of Men / R. F. Le-vant, W. S. Pollack (eds.). NY: John Wiley & Sons, Inc., 1997.

Pochle-Hauss H. Vater und Kinder. Zur Psychologie der Vater-Kind-Beziehung. Frankfurt/M, 1977.

Polizzi K. G., Millikin R. J. Attitudes toward the elderly: Identifying problematicusage of agist and overextended terminology in research instructions // Educational Gerontology, 2002, v. 28.

Prenda K. M., Lachman M. E. Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood // Psychology and Aging, 2001, v. 16.

Probst T. M. Wedded to the job // Journal of Occupational Health Psychology, 2000, v. 81.

Pyke S. W., Kahill S. P. Sex differences in caracteristics presumed relevant to professional productuvity // Psychology of Women Quarterly, 1983, v. 8.

Raaum N. The Political Representation of Women: A Bird's Eye View // L. Karvonen, P.Selle (eds.). Women in Nordic Politics. Dartmouth, 1995.

Rabbit P. Does it all go together when it goes? // Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1993, v. 46A.

Radin N. The Role of the Vather in Cognitive, Academic and Intellectual Development // The Role of the-Vather in Child Development / M. E. Lamb (ed.). NY.: John Willey and Sons, 1981.

Rakerd B., Van der Velde T. J., Hartmann W. M. Sound localization in the median sagittal plane by listeners with presbyacusis // Journal of American Academy of Audiology, 1998, v. 9.

Randall V. Woman and Politics. L.: MacMillan, 1987.

Rascin E. Comparison of selenitic and literary ability: a biographical study of eminent scientists and man of letters on the nineteenth century // Journal of Abnormal Psychology, 1936, v. 31.

Rebok G. W. Life-Span Cognitive Development. NY: Holt, Rinehart and Winston, 1987.

Reitzes D. C., Mutran E. J., Fernandez M. E. Does retirement hurt well-being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers // The Gerontologist, 1996, v. 36.

Renzetti C., Curran D. Women, Men, and Society. Boston: Allyn and Bacon, 1992.

Repetti R., Matthews K., Waldron I. Employment and womens health: Effects of paid employment on womens mental and physical health // American Psychologist, 1989, v. 44.

Richlin-KlonskyJ., Bengston V. L. Pulling tugether, drifting apart: A longitudinal case study of a four-generation family // Journal of aging studies, 1996, v. 10.

Ricks S. S. Father-infant interaction: A review of empirical research // Family Relation, 1985, v. 34.

Riley M. W., Waring J. Age and aging // R. Merton, R. Nisbet (eds.). Contemporary social problems. NY: Harcourt Brace Jovanovich, 1976.

Rodgers J.C., *Dobson S. C.* Burnout in occupational therapist // American Journal of Accupational Therapy, 1988, v. 42.

Rodin J., *Ickovics J.* Womens health: Review and research agenda as we approach the 21 century // American Psychologist, 1990, v. 45.

Rosow I. Sozialisation to old age. Berkeley University of California Press, 1974.

Rondal J. Fathers and mothers speech in early language development // Journal of Child Language, 1980, N 7.

Rowe J. W., *Kahn R. L.* Successful aging // The Gerontologist, 1997, v. 37.

Rubin L. The empty nest: Beginning or end? // L. Bond, J. Rosen (eds.). Competence and coping during adulthood. Hanover: University Press of New England, 1980.

Rusbult C. E., *Morrow G. D.*, *Johnson D. J.* Self-esteem and problem-solving behaviour in close relationships // British Journal of Social Psychology, 1987, v. 26.

Russel A. Sex difference in children's relationships learning // The developmental psychology of personal relationships. 2000.

Russell R., *Wells P.* Personality and quality of marriage // British Journal of Psychology, 1994, v. 85.

Rutter M. Parent-child separation: Psychological effects on the children // A. D. Clark, A. M. Clark (eds.). Early experience: Myth and avidence. London, Open Books, 1976.

Ryan E. B. Psychosocial perspectives on discourse and hearing differences among older adults // Journal of Speech Language Pathology and Audiology, 1996, v. 20.

Ryff C. D. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging // International Journal of Behavioral Development, 1989, v. 12.

Rynes S., *Rosen B.* A comparison of female reactions to career advancement opportunities // Journal of Vocational Behavior, 1983, v. 22.

Salthouse T. Adult Cognition. NY.: Springer, 1982.

Salthouse T. A Theory of Cognitive Aging. Amsterdam: North-Holland, 1985.

Samaras T. T., *Elrick H.* Height, body size and longevity // Acta Medica Okayama, 1999, v. 53.

Schaie K. W. The Seattle lingitudinal studies of adult intelligence // Current Directions in Psychological Science, 1993, v. 2.

Schaie K. W. Intellectual development in adulthood: The Seattle longitudinal study. NY: Cambridge University Press, 1995.

Schaufeli W. B., *Dierendonck D. V.* The construct validity of two burnout measures // Journal of cross-cultural psychology, 1993, v. 14.

Scherer M. J., *Frisina D. R.* Characteristics associated with marginal hearing loss and subjective well-being among a sample of older adults // Journal of Rehabilitation Research and Development, 1998, v. 35.

Scherman E. D., *Robbillard E.* Sensitivity to pain in the aged // Canadian Medical Assotiation Journal, 1960, v. 83.

Schiffman S. Food recognition by the elderly // Journal of Gerontology, 1977, v. 32.

Schiffman S., *Gatlin L. A.*, *Frey A. E.* et al. Taste perception of bitter compounds in young and elderly persons: Relation to lipophilicity of bitter compounds // Neurobiology of Aging, 1995, v. 30.

Schneider B. A., *Pichora-Fuller M. K.* Implications of perceptual deterioration for cognitive aging research // F. I. M. Craik, T. A. Salthouse (eds.). Handbook of aging and cognition. Mahwah, NY: Erlbaum, 2000.

Schneider W. Die neuen Vater. Chancen und Risken. Zum Wandel der Vaterrolle in Familie und Geselschaft. Augsburg, 1989.

Schoemfeld L., *Owens W. A.* Age and intellectual change: a crossection view of longitudinal data // Труды XVIII Международного психологического конгресса. М., 1966. Вып. 29.

Schwartz L. K., *Simmons J. P.* Contact quality and attitudes toward the elderly // Educational Gerontology, 2001, v. 27.

Shah P. P. Network destruction // Academy of Management Journal, 2000, v. 43.

Shaver P., *Freedman J.* Your pursuit of happiness // Psychology Today, 1976, October.

Shea G. F., *Haasen A.* The older worker advantage: making the most of our aging workforce / Westport, Conn.: Praeger, 2006.

Shehan C. L. Wive's work and psychological wellbeing: An extension of Gove's social role theory of depression // Sex Roles, 1984, v. 11.

Sheppard H. L. Aging and the Eighties // Aging and Work, 1981, v. 4.

Shepard W. O., Hess D. T. Attitudes in four age groups toward sex role division in adult occupations and activities // Journal of Vocational Behavior, 1975, v. 6.

Shock N. W. The age problem in research workers: psychological viewpoint // Scientific Monthly, 1951, v. 72.

Shock N. W. Biological theories of aging // J. E. Birren, K. W. Shaie (eds.). Handbook of the Psychology of Aging. NY: Van Nostrand Reinhold, 1977.

Sikstrom S. Computational perspectives of neuromodulation of aging // Acta Neurochir. Suppl., 2007, v. 97 (2).

Simoneau G. G., Leibowitz H. W. Posture, gait and falls // J. Birren, K. Schaie (eds.). Handbook of psychology of aging. NY: Van Nostrand Reinhold, 1985.

Simonton D. Creativity and wisdom in aging // J. Birren, K. W. Schaie (eds.). Handbook of the psychology of aging. San Diego: Academic Press, 1990.

Slataper F. J. Age norms of refraction and vision // Archives of Ophtalmology, 1950, v. 43 (3).

Smith D. Women and minorities make gains in science and engineering education // Monitor of Psychology, 2000, v. 31 (10), 32.

Spanier G., Furstenberg E. Remarriage after divorce: A longitudinal analysis of well-being // Journal of Marriage and the Family, 1982, v. 44.

Spitze G., Logan J. Gender differences in family support: Is there a payoff? // The Gerontologist, 1989, v. 29.

Spitzer M. Taste acuite in institutionalized and noninstitutionalized elderly men // Journal of Gerontology, 1988, v. 43.

Stagner R. Propensity to work: an important variable in retiree behavior // Aging and Work, 1979, v. 2.

Staines G., Pottick K., Fudge D. Wives employment and husbands attitudes toward work and life // Journal of Applied Psychology, 1986, v. 71.

Stauder K. H. ber den Pensionierungsbankrott // Psyche, 1955, v. 9.

Staudinger U. M., Lopez D. F., Baltes P. B. The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality and more? // Personality and Social Psychology Bulletin, 1997, v. 23.

Staudinger U. M., Maciel A. G., Smith J., Baltes P. B. What predicts wisdom-related performance? A first look at personality, intelligence and facilitative experiental contexts // European Journal of Personality, 1998, v. 12.

Staudinger U. M., Pasupathi M. Life-span perspectives on self, personality and social cognition // F. I. M. Craik, T. A. Salthouse (eds.). Handbook og aging and cognition. Mahwah, NY: Erlbaum, 2000.

Steinberg L., Darling N. E., Fletcher A. C., Brown B. B., Dornbush S. M. Authoritative parenting and adolescent adjustment: An ecological journey // P. Moen, G. H. Elder, K. Lusher (eds.). Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development. Washington, DC: American Psychological Association, 1995.

Sternberg R. J. A balance theory of wisdom // Review of General Psychology, 1998, v. 2.

Stevens J. C. Detection of tastes in mixture with other testes: Issues of masking and aging // Chemical Senses, 1996, v. 21.

Stevens J. C., Patterson M.Q. Dimensions of spatial acuity in the touch test: Changes over the life span // Somatosensory and Motor Research, 1996, v. 12.

Stevens R. The age problem in research workers: viewpoint of the research administrator // Scientific Monthly, 1951, v. 72.

Steverinki N., Lindenberg S., Ormel J. Towards understanding successful ageing: Patterned change in resources and goals // Ageing and Society, 1998, v. 18.

Strawbridge W. J., Wallhagen M., Cohen R. Successful Aging and Well-Being: Self-Rated Compared with Rowe and Kahn, 2002.

Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences / P. B. Baltes, M. M. Baltes (eds.). NY, 1990.

Szewczuk W. Psychologia czlowiecka doroslego. Warszawa, 1962.

Szinovacz M. E., Davey A. Retirement transitions and spouse disability: effects on depressive symptoms // Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2004, v. 59.

Takacs C. Enjoy your gifted child. NY, 1986.

Tavris C., Offir C. The longest war: Sex differences in perspective. NY: Harcourt Brace Jovanovich, 1977.

Teaching and learning in later life: theoretical implications / F. Glendenning (ed.). Aldershot; Burlington, Vt.: Ashgate Arena, 2000.

Teresi J., Karen A. R. Older persons and the family. Washington, DC: Association for Gerontology in Higher Education, 2000.

The Older adult as learner: aspects of educational gerontology / D. B. Lumsden (ed.). Washington, D. C.: Hemisphere Pub. Corp., 1985.

Thimm C., Rademacher U., Kruse L. Age stereotypes and patronizing messages: Features of age-adapted speech in technical instructions to the elderly // Journal of Applied Communication Research, 1998, v. 26.

Thornbury J. M., Mistretta C. M. Tactile sensitivity as a function of age // Journal of Gerontology, 1981, v. 36.

Tompson A. S. (1977). Notes on career development inventory — adult form. As quoted in R. P. Johnson, H.C. Riker. Retirement maturity: A valuable concept for preretirement counselors // Personnel and Guidance Journal, 1981, v. 59.

Tornstam L. Transcedence in Later Life // Gerontology education that comes to you. Nova Southeastem University, Winter 1999–2000.

Torrey B. B., Kingkade W. N. Population dynamics of the United States and Soviet Union // Science, 1990, v. 247.

Tzeng M. The effects of socioeconomic heterogamy and changes on marital dissolution for first marriages // Journal of Marriage and the Family, 1992, v. 54.

Unger R., Crawford M. Commentary: Sex and gender: The troubled relationships between terms and concept // Psychological Science, 1993, v. 4.

Vaneste S., Pouthas V. Timing in aging: The role of attention // Experimental Aging Research, 1999, v. 25.

Van Solinge H., Henkens K. Couples adjustment to retirement: a multi-actor panel study // Journal of Gerontology. Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 2005, v. 60.

Viktor K. Old age in modern society: A textbook of social psychology. L.: Croom Helm, 1987.

Walker L., Wallston B. Social adaptation: A review of dual earner family literature // L. L. Abate (ed.). The handbook of family psychology and therapy. Homewood, IL, Dorsey, 1985.

Veroff J., Atkinson J. W., Felf Sh., Gurin G. The use of thematic apperception to assess motivation in nationwide interview study // Psychological Monographs, 1960, v. 74 (12).

Vogt G. M., Sirridge S. T. Sohne ohne Vater. Vom Fehlen des mannlichen Vorbilds. Frankfurt/M., 1993.

Wallerstein J. S., Lewis J. M., Blakeslee S. The Unexpected legacy of divorce: A 25 year landmark study. San Francisco: Hyperion, 2001.

Wanberg C. R., Bunce L. W., Gavin M. B. Perceived fairness of layoffs among individuals who have been laid off // Personnel Psychology, 1999, v. 52.

Wanberg C. R., Kanfer R., Rotundo M. Unemployed individuals // Journal of Applied Psychology, 1999, v. 84.

Ward R. The Aging Experience. Cambridge: Harper and Row, 1984.

Weiffenbach J. M., Baum B. J., Berghauser R. Taste threshold: Quality specific variation with human aging // Journal of Gerontology, 1982, v. 37.

Welch S. et al. The Effect of Candidate Gender on Electoral Outcomes in State Legislative Races // Western Political Quarterly, 1985, v. 38.

Welford A. T. Ageing and human skill. L.: Oxford University Press, 1958.

White D., Woollett A. Families: a context for development. London, Palmer Press, 1992.

Williams C. L. Gender differences at work: Women and men in nontraditional occupations. Berkeley: University of Carolina Press, 1989.

Willis S. L. Cognitive training and everydaycompetence / K. W. Schaie (ed.). Annual review of gerontology and geriatrics, 1987, v. 7.

Winter J. G. Life and Letters in the Papyri. Michigan, 1933.

Withnall A., Percy K. Good practice in the education and training of older adults. Aldershot, England; Brookfield, Vt., USA: Arena, 1994.

Witkin H. F. et al. Personality through perception. NY: Harper, 1954.

Whiting B. B., Edwards C. P. Children in different worlds. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1988.

Whiting B. B., Whiting J. W. M. Children of six cultures. A Psycho-cultural analysis. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1975.

Wrosch M. F., Scheier G. E., Miller R. et al. Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement and subjective well-being // Personality and Social Psychology Bulletin, 2003, v. 29.

Yamauchi H. Effects of Verbal Cues of Fantasy of Fear of Success // Psychological Reports, 1989, v. 65(1).

Е. П. Ильин
Психология взрослости

Заведующий редакцией *П. Алесов*
Ведущий редактор *О. Кувакина*
Выпускающий редактор *Е. Маслова*
Литературный редактор *О. Кувакина*
Художник *К. Радзевич*
Корректоры *М. Одинокова, Н. Сулейманова*
Верстка *А. Полянский*

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.
Подписано в печать 27.07.11. Формат 70×100/16. Усл. п. л. 43,860. Тираж 1000. Заказ 0000.